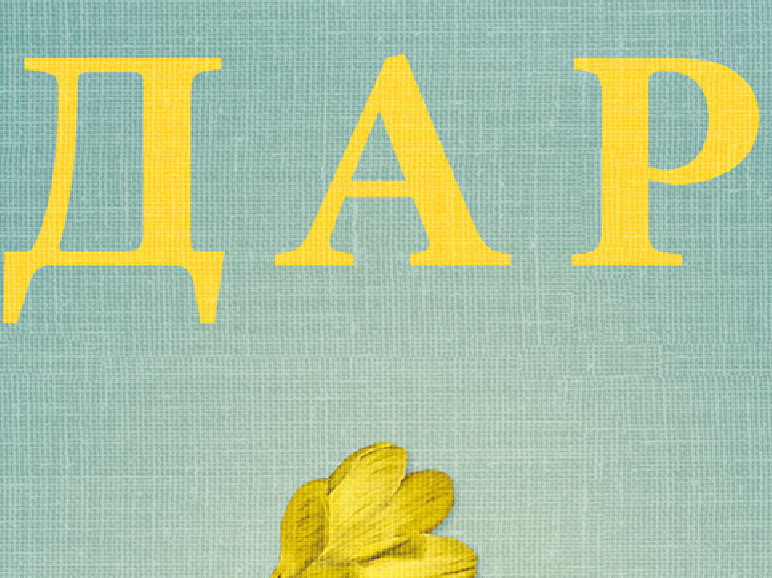
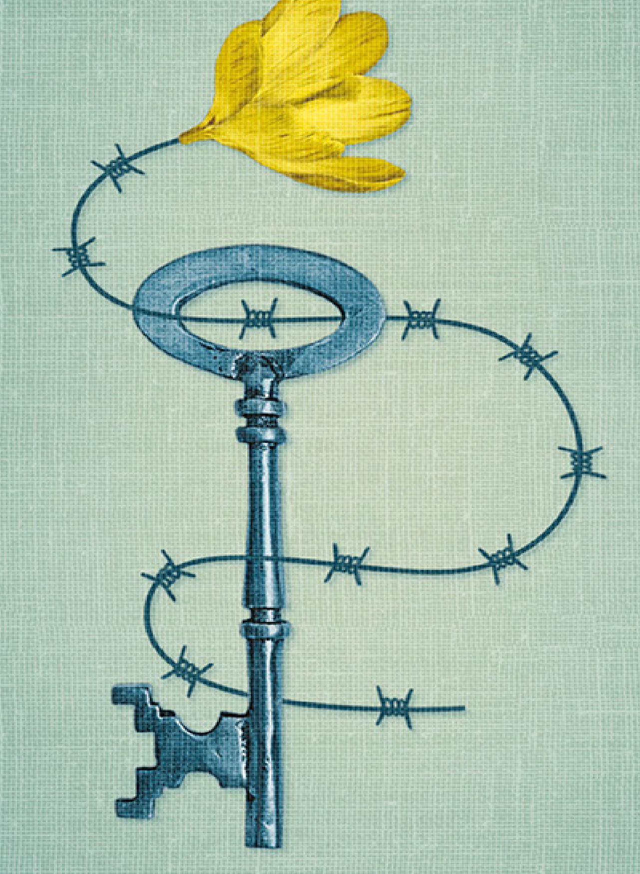
ОТ АВТОРА БЕСТСЕЛЛЕРА «ВЫБОР»

Эдит Ева Эгер

при участии Эсме Швалль-Вейганд



ДАР



12 КЛЮЧЕЙ К ВНУТРЕННЕМУ ОСВОБОЖДЕНИЮ
И ОБРЕТЕНИЮ СЕБЯ

Annotation

Практическое и вдохновляющее руководство по исцелению души. Эдит Эгер мягко подсказывает путь изменения мыслей и поведения, удерживающих нас в плену, разбирает 12 распространенных психологических проблем и предлагает инструменты для их решения.

Эдит Ева Эгер, при участии Эсме Швалль-Вейганд
Дар. 12 ключей к внутреннему освобождению и обретению себя

Посвящается моим пациентам. Вы мои учителя. Благодаря вам я нашла в себе смелость вернуться в Аушвиц и начать свой путь к прощению и освобождению. Вы и сегодня воодушевляете меня своей честностью и бесстрашием

Информация от издательства

Научный редактор Тамара Шапошникова

Издано с разрешения автора и c/o The Marsh Agency Ltd., acting as the co-agent for IDEA ARCHITECTS

На русском языке публикуется впервые

Эгер, Эдит Ева

Дар: 12 ключей к внутреннему освобождению и обретению себя / Эдит Ева Эгер, Эсме Швалль-Вейганд; пер. с англ. Т. Лукониной; науч. ред. Т. Шапошникова. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2021.

ISBN 978-5-00169-513-4

Эта книга — практическое и вдохновляющее руководство по исцелению души и обретению внутренней свободы. Эдит Ева Эгер мягко подсказывает путь изменения мыслей и поведения, удерживающих нас в плену, разбирает двенадцать распространенных деструктивных психологических установок и предлагает инструменты для их устранения.

Введение. Я научилась выживать в лагерях смерти. Избавление от внутренней несвободы

Весна 1944 года. Мне шестнадцать лет. Я живу с родителями и двумя старшими сестрами в венгерском Кашше. Всюду признаки приближающейся войны, а вокруг нас сжимается кольцо преследований. Мы должны носить желтые звезды обязательно на верхней одежде. Нилашисты, венгерские нацисты, вышвыривают нас из старой квартиры и занимают ее. Газеты сообщают лишь о положении на европейских фронтах и немецкой оккупации. Быстрые взгляды, которыми обмениваются родители, становятся все тревожнее. Гнусный день, когда меня исключают — потому что я еврейка — из олимпийской сборной по гимнастике. И тем не менее я целиком поглощена своими личными делами, ведь я еще совсем юная. В книжном клубе я знакомлюсь с Эриком, и этот высокий, умный, интеллигентный мальчик становится моей первой любовью. Все время прокручиваю в уме наш первый поцелуй. Не могу налюбоваться на новое, из голубого шелка платье — его сшил мне отец. Радуюсь своим успехам в занятиях балетом и гимнастикой. Шучу с красавицей Магдой, нашей старшей сестрой, и Кларой, нашей средней сестрой — скрипачкой, студенткой Будапештской консерватории.

А потом все изменилось.

Одним холодным апрельским утром всех евреев Кашши согнали на окраину города и разместили на старом кирпичном заводе. Через несколько недель Магду, родителей и меня погрузили в вагон для скота и отправили в Аушвиц. В день нашего прибытия в лагерь смерти моих родителей убили в газовых камерах.

В первую ночь в Аушвице я была вынуждена танцевать перед Йозефом Менгеле — заключенные звали его Ангелом Смерти. Перед тем самым офицером СС, который внимательно изучал вновь прибывших, когда мы все проходили селекцию, и который отправил мою мать на смерть. «Танцуй для меня!» — приказал он мне, стоявшей на холодном бетонном полу барака. В ту минуту я оцепенела

от страха. Снаружи лагерный оркестр начал играть вальс «На прекрасном голубом Дунае», а мне вспомнились слова матери: *Никто не отнимет то, что у тебя в голове*. И тогда, закрыв глаза, я ушла в свой внутренний мир, в котором уже не была узницей лагеря смерти — замерзшей, голодной, сломленной, утратившей родных. Я снова стала балериной и исполняла партию Джульетты под музыку Чайковского на сцене Венгерского оперного театра. Хранимая своим воображаемым миром, я велела рукам и ногам двигаться, а телу кружиться. Собрав все силы, я танцевала ради собственного существования.

В Аушвице каждый миг был адом. Земным адом. Но в то же время пребывание там стало для меня самой убедительной школой жизни. Потеряв родителей, испытывая постоянный голод, терпя издевательства, ежеминутно находясь под угрозой смерти, я все-таки сумела выработать нужные средства, чтобы выжить и остаться свободной. Эти найденные когда-то внутренние механизмы продолжают служить мне до сих пор — и в моей работе клинического психолога, и в личной жизни.

Я пишу эти строки осенью 2019 года. Мне уже девяносто два, и более сорока лет я веду терапевтическую практику — с тех пор как в 1978-м получила степень доктора клинической психологии. Мне приходилось иметь дело с самыми разными пациентами: ветеранами войн, студентами, общественными деятелями, руководителями компаний, людьми, пережившими сексуальное насилие, людьми с зависимостями, или тревожным расстройством, или депрессией; парами, запутавшимися во взаимных обидах; парами, желающими вернуть близкие отношения; родителями, которым нужно научиться жить вместе со своими детьми; детьми, которым нужно научиться понимать своих родителей; семьями, которым нужно привыкать к отдельной друг от друга жизни. И, опираясь на свой долгий опыт, я должна заявить, что самой страшной тюрьмой была не та, в которую меня отправили нацисты. Злейшую тюрьму я выстроила для себя сама. Я это говорю вам и как психолог, и как мать, бабушка и прабабушка, и как человек, привыкший следить за собственным поведением, и как специалист, умеющий анализировать поведение других людей, и, наконец, как выжившая после Аушвица.

Несмотря на то что у нас с вами, скорее всего, совсем разные судьбы, вы, вероятно, меня понимаете. Многим из нас знакомо ощущение, будто мы попали в ловушку собственного разума. Наши мысли и убеждения не только определяют, что мы чувствуем, что делаем и на что способны, но часто они, наши мысли и убеждения, и ограничивают нас в наших чувствах, делах и возможностях. За годы работы я обнаружила, что представления, загоняющие нас в ловушку, развиваются и проявляются у каждого индивидуально, но внутренние тюрьмы, заставляющие всех нас страдать, — явление вполне универсальное. Моя книга создавалась как практическое руководство, которое поможет нам определить, что такое внутренняя несвобода, выявить категории собственных тюрем и разработать способы освобождения из них.

В основе свободы лежит право выбора. В последние месяцы войны у меня практически не оставалось вариантов выжить и не было ни одного шанса на побег. Венгерских евреев депортировали в лагеря смерти уже самыми последними среди всех остальных европейских евреев. После восьми месяцев Аушвица меня с моей сестрой и еще сотней других заключенных — незадолго до разгрома немцев русской армией — вывели из концлагеря и отправили маршем через Польшу и Германию в Австрию. На этом пути нас ожидал рабский труд на фабриках, но, кроме того, нас размещали на крышах поездов, перевозивших боеприпасы, — наши тела служили живым щитом, охранявшим груз от британских бомб. (Правда, это не останавливало англичан, и они все равно бомбили немецкие поезда.)

Прошло чуть более года, как мы с сестрой стали узницами Аушвица, и вот в мае 1945-го пришло освобождение. Нас спасли, когда мы находились на территории Австрии, в Гунскирхене — нашем последнем концлагере. К тому времени родителей и почти всех, кого я знала, уже уничтожили. У меня, как потом выяснилось, был переломан позвоночник — сказалось постоянное физическое насилие над телом. Покрытая язвами, в буквальном смысле слова умиравшая от голода, я уже не могла сдвинуться с того места, где лежала среди трупов — трупов людей, которые, так же как и я, болели, голодали, слабели, но чьи тела сдались раньше моего.

Не в моих силах было изменить то, что со мной сделали. Не в моих силах было повлиять на действия нацистов, стремившихся перед близким концом войны уничтожить как можно больше евреев и других «нежелательных элементов», — потому они заталкивали в вагоны для скота, газовые камеры и крематории такое количество людей. Не в моих силах было отменить системное расчеловечивание и планомерное массовое уничтожение целого народа, в результате чего погибло более шести миллионов. Все, что я могла сделать, — это решить, как мне самой реагировать на ужас и безысходность происходящего. Каким-то образом я нашла в себе силы и выбрала надежду.

Но выживание в Аушвице и других местах стало для меня лишь первым этапом освобождения. Многие десятилетия я оставалась заложницей прошлого, хотя со стороны могло показаться, что все у меня складывается хорошо, что я справляюсь со своей травмой и живу дальше. Я вышла замуж за наследника известной и состоятельной семьи в Прешове. Во время войны Бела был партизаном и сражался с нацистами в горных лесах Словакии. Я стала матерью; потом бежала от коммунистов в Европе, иммигрировала в Америку; жила там впроголодь, зарабатывала гроши, но со временем выбралась из нищеты и, когда мне было уже за сорок, поступила в колледж. После его окончания преподавала в средней школе; позже решила вернуться к учебе, чтобы получить степень магистра в области педагогической психологии; затем продолжила образование и получила степень доктора клинической психологии. Перед самым дипломом мне уже доверяли вести собственных пациентов, которым я помогала вылечиваться; в рамках своих клинических исследований я занималась сложнейшими случаями, но при этом все еще пряталась от самой себя: убегала от прошлого, отрицала свое горе и свою травму, занималась самоуничижением; притворялась, стараясь выглядеть идеальной, дабы угодить всем вокруг; винила Белу в своем постоянном недовольстве и разочаровании; гналась за достижениями, будто они могли восполнить мои потери.

Преддипломную клиническую стажировку я проходила в Техасе, на военной базе Форт-Блисс, где находился Медицинский центр сухопутных войск имени Уильяма Бомонта. Чтобы попасть туда, потребовалось выдержать довольно сильную конкуренцию. Однажды,

приехав в центр, я, как всегда, надела белый халат, бросив мимолетный взгляд на свой бейдж, но вместо привычной надписи «Доктор Эгер, психиатрическое отделение» увидела совсем другую — «Доктор Эгер, лицемерка». Тогда я поняла, что не смогу оказывать медицинскую психологическую помощь страдающим людям, пока не восстановлюсь сама.

Мой терапевтический подход, эклектический и интуитивный, представляет собой сочетание когнитивно-ориентированных теорий и инсайт-практик. Я называю его терапией выбора, поскольку свобода принципиально связана с альтернативной возможностью. Хотя страдание — явление неизбежное и универсальное, мы всегда можем выбирать, как на него реагировать, поэтому я стремлюсь донести до своих пациентов, что, если они хотят достичь положительных изменений в жизни, у них для этого всегда есть право выбора.

В своей работе я опираюсь на четыре базовых психологических положения.

1. *Выученная, или приобретенная, беспомощность* — концепция, взятая из позитивной психологии Мартина Селигмана. Мы больше всего страдаем, когда убеждены, что лишены какой-либо силы воздействия на собственную жизнь и что, как бы мы ни поступили, лучше она не станет. И мы расцветаем, когда задействуем так называемый приобретенный оптимизм: силу, жизнестойкость и способность самим задавать значение и направленность своей жизни.

2. *Воздействие наших мыслей на наши чувства и поведение* — концепция, взятая из когнитивно-поведенческой терапии. Чтобы изменить пагубную, или дисфункциональную, то есть саморазрушительную, модель поведения, мы меняем свой образ мыслей; мы заменяем деструктивные убеждения теми, которые служат нам и помогают нашему росту.

3. *Безусловное позитивное отношение к себе* — принцип Карла Роджерса, моего научного руководителя, оказавшего на меня огромное влияние. Большая часть наших страданий вызвана ложным представлением, что невозможно быть любимым и одновременно оставаться самим собой, что, если мы хотим заслужить чье-то признание и одобрение, мы должны или скрывать свою истинную природу, или даже отказаться от нее. В своей практике я стараюсь,

чтобы мои пациенты сразу и почувствовали, и увидели мое безусловное расположение к ним. Так мне легче доносить до их понимания, что нужно стремиться стать самими собой. Как только люди сбрасывают свои маски, перестают исполнять навязанные им роли, отказываются соответствовать чужим ожиданиям и начинают безоговорочно любить себя, они сразу становятся свободными.

4. *Жесточайшие испытания, выпавшие на нашу долю, могут преподносить самые убедительные жизненные уроки.* Усваивая их, мы открываем для себя непредвиденные вещи, наполняемся новыми ожиданиями и возможностями. Исцеление, освобождение и самореализация достигаются умением выбирать, как реагировать на то, что преподносит нам жизнь; умением придавать этому нужное значение и извлекать смыслы из пережитого опыта, и в первую очередь из страданий. В своей работе я придерживаюсь этого тезиса, который разделял и Виктор Франкл — мой любимый друг, учитель и собрат, выживший, как и я, в лагерях смерти.

Мы учимся быть свободными всю свою жизнь, так как свобода — это выбор и его нужно делать ежедневно, буквально шаг за шагом. В конечном счете для свободы требуется надежда, которую я определяю следующим образом: во-первых, это осознание, что страдание, даже самое ужасное, — явление временное; во-вторых, это любопытство — желание знать, *что произойдет дальше*. Надежда позволяет жить не прошлым, а настоящим и отпирать двери наших внутренних тюрем.

Прошло почти семьдесят пять лет после моего освобождения, а я все еще испытываю ночные кошмары. По сей день меня мучает прошлое. Мне суждено до моего смертного часа оплакивать родителей, которым так и не довелось увидеть своих наследников, — все следующие поколения пришли в этот мир из их пепла. Ужас продолжает быть рядом. То, что произошло, нельзя ни преуменьшить, ни стереть — и «обрести свободу» на этом поле уже не получится.

Однако помнить и чтить — отнюдь не означает навсегда застрять в своем прошлом, увязнув по отношению к нему в чувствах вины, стыда, гнева, обиды, страха. Я в состоянии встретиться лицом к лицу с реальностью происшедшего, и я хорошо помню, что никогда не переставала выбирать любовь и надежду, хотя была тогда лишена

всего. Испытывая такие мучения, находясь в условиях абсолютного бесправия, я все-таки смогла выработать способность делать свой выбор, и это стало настоящим даром, оставшимся у меня со времен Аушвица.

Наверное, неправильно называть даром что-либо связанное с лагерями смерти. Разве может хоть что-то хорошее исходить из ада? В любой момент меня, вытащив из очереди во время селекции или забрав из барака, могли бросить в газовую камеру — я жила под этим постоянным страхом, как жила под нависшим над лагерем черным дымом, поднимавшимся из труб крематория и ежеминутно напоминавшим, что уже потеряно и с чем предстоит расстаться. Не в моей власти было влиять на эту взбесившуюся реальность. Но я могла сосредоточиться на том, что рождалось в моем сознании. Я не могла противодействовать, но могла погружаться в себя. Аушвиц помог мне обнаружить в себе внутреннюю силу и право на выбор. Я научилась полагаться на те ипостаси себя, существование которых, проживи я другую жизнь, мне никогда не открылось бы.

Во всех нас заложена способность выбирать. Именно тогда, когда не ждешь никакой поддержки со стороны — ни физической, ни моральной, — появляется возможность узнать, кто мы есть на самом деле. Важно не то, каким был наш опыт, а то, как мы отнесемся к нему и как им распорядимся.

Распахиваются двери наших внутренних тюрем, и мы освобождаемся: мы не только свободны *от* того, что нас там удерживало, но и свободны *для* другой жизни, то есть теперь мы можем проявить собственную свободную волю. Мне было семнадцать лет, когда я впервые столкнулась с этим феноменом «отрицательной» и «положительной» свободы. Это случилось в мае 1945 года в Гунскирхене в день освобождения. Я лежала в зловонной жиже среди мертвых и умиравших. В лагерь вошли американские солдаты из 71-й пехотной дивизии, они закрывали лица платками, чтобы как-то спастись от зловонного запаха гниющей плоти. Никогда не забуду потрясение и ужас в их глазах. В те первые часы освобождения я наблюдала, как уже бывшие узники — те, кто еще мог передвигаться, — брели вон из лагеря, но через несколько минут возвращались и безучастно садились на сырую траву или грязный барачный пол. В другом лагере смерти такое же явление наблюдал

Виктор Франкл. Мы уже перестали быть пленниками, но многие все еще не могли осознать — ни телом, ни умом, — что стали свободными. Каждый из нас был настолько физически истощен болезнями, голодом и страданиями, был настолько психологически травмирован, что уже не мог взять на себя ответственность за свою жизнь. Вряд ли мы даже помнили, кто мы есть на самом деле.

Нас избавили от власти нацистов. Но свободными мы еще не были.

Теперь я понимаю, что самый большой ущерб наносит несвобода, которая гнездится в нашем сознании, но ключ от этой тюрьмы в наших руках. Независимо от того, насколько велики наши страдания или насколько прочны тюремные стены, освободиться возможно от всего, что нас удерживает.

Сделать это не так просто. Но нужно.

*** * ***

В книге «Выбор» я рассказала, как прошла свой путь от заключения до освобождения, а затем до истинной свободы. Я была удивлена и польщена тем, что мою книгу приняли во многих странах мира. И тем более меня радовало, сколько читателей поделились со мной своими историями: с чем им пришлось столкнуться в прошлом и как они работали над собой, чтобы исцелиться от боли. Со многими я поддерживала связь, иногда с кем-то встречаясь лично, иногда переписываясь по электронной почте и в соцсетях, иногда разговаривая по видеосвязи. Какие-то из услышанных воспоминаний я включила в эту книгу. (Имена и другие личные данные изменены для сохранения конфиденциальности.)

Я уже писала в «Выборе», как мне не хочется, чтобы вы, услышав мою историю, говорили себе, что в отличие от моих страданий ваши не так «значительны». Мне хочется, чтобы вы сказали: «Если она смогла так, значит, смогу и я!» Многие просили снабдить их практическим руководством по исцелению, которое вобрало в себя и мой жизненный опыт, и мою работу с пациентами. Книга «Дар» и есть такое руководство.

В каждой главе я исследую одну из типичных тюрем нашего разума, рассматриваю связанные с ней проблемы и ее влияние на нас, иллюстрируя все это историями как из собственной жизни, так и из своей практики. В конце каждой главы приведены ключи к вашему освобождению из этой тюрьмы. Одни ключи содержат такие вопросы, которые вам сначала придется осмыслить на страницах личного дневника, обсудить с надежным другом или даже со своим психотерапевтом; другие ключи представляют собой практические шаги, которые можно предпринять сразу, чтобы прямо сейчас улучшить свою жизнь и отношения. Хотя исцеление — процесс нелинейный, я намеренно структурировала главы в такой последовательности, которая отражает траекторию моего пути к свободе. Тем не менее главы можно читать и по отдельности, и в любом порядке. Я рекомендую использовать эту книгу так, как будет удобнее и лучше для вас, поскольку вы сами выстраиваете свой путь.

Кроме того, я предлагаю рассмотреть три отправных ориентира, которые укажут вам путь к свободе.

Мы не изменимся, пока сами не будем готовы к переменам. Иногда на это толкает какое-нибудь тяжелое обстоятельство — развод, несчастный случай, болезнь, смерть, — вынуждающее нас произвести переоценку ценностей и найти другую точку опоры. Иногда душевная боль или неудовлетворенное желание настолько сильны и настойчиво заявляют о себе, что мы больше ни минуты не можем их игнорировать. Готовность к переменам никогда не появляется извне, ее нельзя ни форсировать, ни вызывать искусственно. Мы готовы, когда будем готовы, когда внутри что-то сдвинется с места и мы решим, что до этого момента *делали так*, но теперь начнем *поступать иначе*.

Перемены начинаются, когда мы избавляемся от изживших себя привычек и порываем с уже ненужными жизненными шаблонами. Если хотите осмысленно изменить свою жизнь, вы не просто отказываетесь от дисфункциональных привычек и убеждений — вы заменяете их здоровыми и конструктивными. Находите свой указатель маршрута и следуете ему. Ступая на этот путь, постарайтесь вникнуть, что вы хотели бы быть свободными не только *от чего-то*, но и *ради чего-то* — ради того, чтобы что-то совершить и кем-то стать.

И наконец, когда мы меняем свою жизнь, это не означает, что мы превращаемся в нового человека. Мы делаем это, чтобы стать по-

настоящему собой — в своем роде единственными, как тот бриллиант, что невозможно ни повторить, ни заменить другим. Все, что с нами происходило до сих пор: все решения, которые мы принимали, все способы, к которым прибегали, чтобы справиться с жизнью, — все имеет значение, все идет нам на пользу. Не нужно избавляться от всего разом и начинать с нуля. Что бы мы ни совершали, все вело нас в будущее, все подводило к этому моменту.

Основной ключ к свободе — стремиться стать тем, кем мы являемся на самом деле, стать собою подлинным.

Глава 1. И что теперь? В плену собственной жертвенности

Судя по моему опыту, жертвы задаются вопросом: «Почему я?» — а выжившие спрашивают себя: «И что теперь?»

Страдание — явление универсальное. Но совсем не обязательно жить с психологией жертвы. Обычно нет никакого способа избежать притеснения от других и физического вреда, причиняемого людьми или обстоятельствами. Единственная предоставляемая нам гарантия — это то, что мы будем испытывать боль. Причем независимо от того, насколько мы добросовестны и усердны в жизни и работе. На нас будут влиять как факторы внешней среды, так и наследственные, но мы над ними или почти, или совсем невластны. Однако каждый из нас принимает решение, чувствовать ли ему себя жертвой или нет. Нас лишают какого-либо выбора, когда совершают над нами зло, но как нам реагировать на случившееся — это мы можем выбирать сами.

Многие из нас остаются в плену собственного сознания жертвы, потому что на подсознательном уровне чувствуют, что так безопаснее. Мы снова и снова спрашиваем себя *почему*, веря, что боль станет меньше, если найдем причину. Почему у меня рак? Почему я потерял работу? Почему мой партнер мне изменяет? Мы ищем ответы, пытаемся понять — будто существует логическое объяснение, почему все случилось так, как случилось. Но, спрашивая *почему*, мы погрязаем в поисках чего-то или кого-то, чтобы только найти виновных, включая даже самих себя.

Почему это случилось со мною?

А почему, собственно, *не с тобою*?

Возможно, я попала в Аушвиц и избежала гибели в лагерях смерти, чтобы сейчас разговаривать с вами, чтобы вся моя жизнь явилась примером, как стать не жертвой, а выжившим. Когда я задаюсь вопросом *«И что теперь?»* вместо *«Почему это случилось со мной?»*, я не замыкаюсь на поиске, по какой причине беда произошла или происходит сейчас со мной, а концентрирую внимание на том, как мне распорядиться приобретенным опытом. Я не ищу ни спасителя,

ни козла отпущения. Вместо этого я начинаю рассматривать возможности и варианты действий.

У моих родителей не было выбора в том, как закончится их жизнь. Однако в моем распоряжении вариантов много. Могу мучиться виной, что осталась в живых, тогда как многие миллионы, в том числе мои мать и отец, погибли. Могу, напротив, освободиться от власти прошлого, выбрав полноценную жизнь, работу и исцеление. Могу принять свою силу и освоить свою свободу.

Виктимность, или психология жертвы, приводит к трупному окоченению сознания. Ваш рассудок вязнет в прошлом, его заклинивает на боли, он застревает на утратах и дефиците: *чего вы не можете сделать* и *чего у вас нет*.

Первое средство выбраться из состояния жертвы — обратиться к тому, что совершается в вашей жизни, и осторожно это принять. Совсем не обязательно, что происходящее вам понравится. Но если перестанете воевать с собой и противодействовать себе, у вас появятся силы, чтобы отправиться дальше, а не топтаться на одном месте. Ваше воображение станет богаче, и вы сможете наконец выяснить, как ответить на вопрос: «И что теперь?» Сможете обнаружить, что вы хотите, в чем нуждаетесь именно сейчас и в какую сторону собираетесь отныне двигаться.

Каждая модель поведения отвечает тем или иным потребностям. Многие предпочитают оставаться в образе жертвы, поскольку это дает им лицензию на право ничего не предпринимать самостоятельно. Свобода имеет определенную цену. Мы призваны отвечать за собственное поведение — и брать на себя ответственность даже за те случаи, которые мы не инициировали и сами не выбирали.

Жизнь полна сюрпризов.

За несколько недель до Рождества Эмили — сорокадвухлетняя мать двоих детей, одиннадцать лет состоящая в счастливом браке, — уложила детей спать и села рядом с мужем. Она уже было собралась предложить ему посмотреть вместе фильм, когда он взглянул на нее и спокойно произнес слова, которые перевернут ее жизнь.

— Я встретил женщину… — сказал он. — Мы любим друг друга. Думаю, нам нужно с тобой расстаться.

Это абсолютно выбило Эмили из колеи. Она не представляла, как жить дальше. Но ее ждал еще один сюрприз. У нее обнаружили рак груди — довольно большую опухоль, что требовало немедленной агрессивной химиотерапии. В первые недели лечения Эмили будто парализовало. Муж на все месяцы лечения отложил разговоры о разводе, но Эмили пребывала в оцепенении.

— Моя жизнь, казалось, подошла к концу, — говорила она мне, — я думала, что умираю.

Наша беседа случилась через восемь месяцев, как был поставлен диагноз. Эмили только недавно прооперировали и сообщили еще одну неожиданную новость: у нее наступила полная ремиссия.

— Врачи совершенно этого не ожидали, — сказала она. — Произошло настоящее чудо.

Рак ушел. Но ушел и муж. Когда химиотерапия закончилась, он сказал ей, что все уже решил. Снял квартиру и хотел развода.

— Я была так напугана, — говорила мне Эмили. — Собралась умирать, а теперь нужно научиться жить.

Ее многое мучило: тревога за детей, боль предательства, беспокойство о финансовом положении, безграничное одиночество — она будто сорвалась с обрыва.

— Мне все еще трудно сказать своей жизни «да», — призналась она.

Развод воплотил в жизнь самый страшный ее кошмар: глубоко укоренившийся страх оказаться покинутой — он преследовал Эмили с четырех лет, когда у ее матери началась клиническая депрессия. Отец Эмили хранил полное молчание и просто каждый день уходил на работу, оставляя дочь один на один с больным человеком. Когда позже мать покончила с собой, Эмили окончательно утвердилась в своем понимании жизни — понимании, которое старалась гнать от себя, — что люди, которых ты любишь, исчезают.

— С тех пор как мне исполнилось пятнадцать, у меня все время с кем-то были отношения, — говорила она. — Я так и не научилась быть счастливой сама по себе, наедине с собой, так и не научилась любить себя.

Ее голос срывается на словах *любить себя*.

Как я часто повторяю, нам нужно дать своим детям одновременно корни и крылья. То же самое мы должны сделать для себя.

Единственный, кто у вас есть навсегда, — это вы сами. Каждый из нас рождается в одиночку. Каждый из нас умирает в одиночку. Начните с того, что утром вы встанете, подойдете к зеркалу и заглянете себе в глаза. Затем скажите своему отражению: «Я тебя люблю». Скажите: «Я тебя никогда не брошу». Обнимите себя. Поцелуйте себя. Попробуйте! Делайте это как можно чаще в течение дня. Делайте это день за днем.

— Но как мне вести себя с мужем? — спросила Эмили. — Когда мы встречаемся, он выглядит уравновешенным и держит себя совершенно непринужденно. Он вполне доволен принятым решением. А я не в состоянии сдерживать свои чувства. Начинаю плакать. Не могу себя контролировать, когда вижу его.

— Сможете, если захотите, — сказала я ей. — Но вы должны сами хотеть — заставить вас это сделать не в моих силах. Такой возможности у меня просто нет. А у вас есть. Примите это решение. Вы можете хотеть кричать и плакать. Но не поддавайтесь этому желанию, если от него вам не будет лучше.

Иногда довольно лишь одной фразы: *«Хорошо ли это для меня?»* — чтобы найти для себя выход и перестать ощущать себя жертвой.

Хорошо ли для меня, если я буду спать с женатым мужчиной? Хорошо ли мне будет, если я съем кусок шоколадного торта? Что хорошего для меня в том, что я колочу кулаком в грудь изменяющего мне мужа? Будет ли мне хорошо, если я пойду танцевать? Хорошо ли для меня помочь другу? Меня это опустошит или придаст силы?

Еще одно средство выбраться из состояния жертвы — научиться справляться с одиночеством. Многие из нас боятся этого больше всего на свете. Но если вы полюбите себя, то *жить одному* перестанет для вас означать «быть одиноким».

— Полюбите себя, и это будет на пользу и вашим детям, — сказала я Эмили. — Если они видят, что вы никогда не предадите самоё себя, им будет понятно, что вы и их никогда не покинете. Вы здесь, с ними. Тогда они смогут жить своей жизнью, что намного лучше, чем если вы все время беспокоились бы о них, а они беспокоились бы о вас. Все только и делают, что беспокоятся и беспокоятся друг о друге. И детям, и самой себе вы говорите: «Я здесь. Я тебя поддерживаю». Так вы дадите и им, и себе то, чего не было у вас, — здравомыслящую мать.

Когда мы научимся любить себя, то постепенно начнут заживляться и дыры в наших сердцах — те зияющие пустоты, которые, казалось, уже ничем не заполнишь. Мир открывается нам самым неожиданным образом, и теперь мы сумеем сказать: «Вот оно что! Раньше так даже не виделось». Я поинтересовалась у Эмили, что она смогла открыть для себя за последние восемь месяцев душевного кризиса. Ее лицо просияло.

— Я обнаружила, что вокруг меня полно замечательных людей: родственники, друзья, кто-то совсем незнакомые раньше и ставшие за время химиотерапии моими друзьями. Когда врач сказал, что у меня рак, я подумала, что жизнь кончена. Но я познакомилась со столькими людьми с таким же диагнозом. Узнала, что могу бороться, что я сильная. Чтобы понять это, потребовалось сорок пять лет жизни, но какая удача, что сейчас я это знаю. Моя новая жизнь уже начинается.

Каждый из нас — даже в самых чудовищных обстоятельствах — может найти в себе силы и обрести внутреннюю свободу. Душа моя, вы здесь главная, поэтому берите все в свои руки и принимайте ответственность на себя. Хватит сидеть на кухне этакой Золушкой и ждать своего принца — непонятно какого парня, да еще с явно выраженным нездоровым влечением к женским туфелькам. Нет никаких принцев, и принцесс тоже нет. В вас самих заложены необходимые вам любовь и сила. Поэтому советую просто составить список желаний: какую жизнь хотите прожить, чего хотите добиться, какого партнера хотите иметь. Советую выглядеть сногсшибательно всякий раз, как выходите из дома. Советую выбрать группу поддержки, где люди, которые стараются преодолеть такие же трудности, заботятся друг о друге и где вы сможете отдавать себя чему-то большему, чем лишь собственным интересам. И вот тогда проявите любопытство. И что теперь? Что дальше? Чем все это обернется?

Наше сознание виртуозно находит всевозможные способы самозащиты. Соблазнительно почувствовать себя жертвой, когда случается какое-то горе; образ жертвы — это как щит, поскольку предполагается, что, пока мы чувствуем себя невиновными и ведем себя безупречно, мы сумеем избежать сильной боли. Пока Эмили идентифицировала себя как жертву, она могла перекладывать всю вину и ответственность за свое благополучие на бывшего мужа. Психология жертвы дает обманчивую отсрочку, откладывая и тем самым

задерживая наш рост. Чем дольше мы задерживаемся в этом состоянии, тем труднее из него выбраться.

— Вы не жертва, — сказала я Эмили. — Жертва — это не то, кто вы есть, а то, что с вами сделали.

Мы можем быть серьезно ранены *и в то же время* понимать свою ответственность. Быть *одновременно* ответственными и безвинными. Мы можем отказаться от сознания жертвы с его вторичной выгодой ради роста, исцеления и движения вперед — всего того, что дает первичную выгоду.

Возможность продолжать жить дальше — главная причина, почему нам необходимо избавляться от психологии жертвы. Барбара как раз вступила на путь преодоления, когда обратилась ко мне через год после смерти своей матери. Для шестидесяти четырех лет выглядела она довольно молодо: у нее были гладкая кожа и светлые мелированные волосы. Но ее большие голубые глаза, полные печали, говорили о каком-то тяжелом душевном грузе.

Скорбь Барбары была сложной, поскольку отношения с матерью были нелегкими. Требовательная, любившая все контролировать, мать уделяла слишком пристальное внимание проблемам дочери, начиная с плохих отметок и заканчивая ее размолвками, таким образом она только подогревала неверие Барбары в собственные силы, и так считавшей себя неполноценной, беспомощной и неспособной чего-либо добиваться в жизни. Все это напрямую укрепляло жертвенное состояние Барбары. В некотором смысле для нее оказалось облегчением перестать ощущать критическое и довольно уродливое отношение к себе матери. Но на душе было тревожно и неприкаянно. Из-за недавней травмы спины она перестала ходить на любимую работу в местном кафе; по ночам ей было трудно уснуть, в голове роились всякие мысли. *Неужели мое время вышло? В чем я была не права? Что я сделала, чтобы обо мне помнили? Каков итог моей жизни?*

— Мне грустно, тревожно, у меня нет чувства уверенности, — сказала она. — Никак не обрету душевного покоя.

Я заметила, что чаще всего такое случается с женщинами средних лет, потерявшими матерей. Неразрешенные конфликты продолжают

жить, а смерть родителя еще сильнее заставляет чувствовать, что завершения отношений уже никогда не будет.

— Вы освободили свою маму от прошлого? — спросила я.

Барбара покачала головой. Глаза наполнились слезами.

Слезы — это хорошо. Значит, вас буквально пронимает какая-то важная и очень личная правда. Если заданный вопрос вызывает у людей слезы, считайте, затронут обнаженный нерв. Мы с ней обе натолкнулись на что-то очень важное. Однако момент освобождения столь же уязвим, сколь и глубок. Я придвинулась ближе, наклонилась к ней — без спешки, вся внимание.

Барбара вытерла слезы, сделала глубокий вдох и прерывисто выдохнула.

— Я хочу вас кое о чем спросить, — сказала она. — Есть одно воспоминание детства, я постоянно прокручиваю его в голове.

Я попросила, чтобы она, когда будет рассказывать о том случае, описывала его с закрытыми глазами и в настоящем времени, как будто это происходит сейчас.

— Мне три года, — начала она. — Мы все на кухне. Отец завтракает. Мама нависла надо мной и моим старшим братом. Она злится. Ставит нас с братом рядом друг с другом и спрашивает, кого мы любим больше — ее или отца. Отец смотрит на все это и начинает плакать. «Не делай этого. Не надо так с детьми», — говорит он. Мне хочется сказать, что больше всех я люблю своего папу, хочется поддержать его, сесть к нему на колени, обнять. Но я не могу. Если скажу, что больше люблю его, то разозлю маму. Нарвусь на большие неприятности. Именно поэтому говорю, что маму люблю больше. А теперь…

Ее голос срывается, по щекам катятся слезы.

— Теперь жалею, что не могу забрать свои слова обратно.

— Вы отлично справились с проблемой выживания, — сказала я. — Вы были сообразительной малышкой. Сделали то, что должны были сделать, чтобы спастись в той ситуации.

— Тогда почему так больно? — спросила она. — Почему я не могу просто забыть об этом?

— Потому что та маленькая девочка не знает, что сейчас она в безопасности. Отведите меня к ней на кухню, — попросила я. — И опишите, что видите.

Барбара описала окно, выходившее на задний двор, желтые цветы на ручках дверцы шкафа; отметила, что ее глаза находились на высоте циферблата духовки.

— Поговорите с этой маленькой девочкой. Узнайте, как она себя чувствует.

— Я люблю папу. Но не могу этого сказать.

— Вы бессильны.

Снова по ее щекам потекли к подбородку слезы. Она вытерла их и закрыла лицо руками.

— Тогда вы были ребенком, — сказала я. — Сейчас вы взрослая. Подойдите к этой прелестной, ни на кого не похожей маленькой девочке. Будьте теперь ей матерью. Возьмите ее за руку и скажите: «Я заберу тебя отсюда».

Глаза Барбары все еще были закрыты. Она покачивалась из стороны в сторону.

— Держите ее руку, — продолжала я. — Пройдите с ней вверх по улице, поверните за угол. Скажите малышке: «Ты больше не застряла в том месте».

Часто еще детьми мы оказываемся в плену виктимности, и, даже когда становимся взрослыми, психология жертвы продолжает держать нас в том беспомощном состоянии, которое мы испытывали в своем детстве. Мы можем освободить себя из этой тюрьмы, если поможем живущему в нашей памяти ребенку почувствовать себя в безопасности и позволим ему воспринимать мир с независимостью зрелого человека.

Я продолжала направлять Барбару. Попросила не отпускать руку маленькой травмированной девочки. Пойти с ней на прогулку. Показать цветы в парке. Побаловать ее и окружить любовью. Купить ей мороженое в рожке или мягкого плюшевого мишку, которого она сможет крепко обнять, — дать ей то, что тогда, в далеком прошлом, она хотела бы больше всего, чтобы чувствовать себя в безопасности.

— А потом отведите ее на пляж, — сказала я. — Пните ногой песок. Попросите ее сделать так же. Объясните ей: «Я с тобой, и сейчас мы будем вместе злиться». Попинайте песок вместе с ней. Вопите, кричите. Затем приведите ее домой. Не на старую родительскую кухню, с которой все началось, а туда, где вы сейчас

живете, — в то место, где вы всегда сможете быть рядом и заботиться о ней.

Барбара продолжала сидеть с закрытыми глазами, рот и щеки были уже не так напряжены. Но глубокая, почти суровая, морщина все еще залегала между бровями.

— Маленькая девочка застряла на той кухне, ее нужно было оттуда вытащить, — сказала я. — Вы спасли ее.

Она медленно кивнула, но морщина не разгладилась.

Однако работа не заканчивалась девочкой на старой кухне. Оставались другие, кого надо было спасать.

— Вы нужны вашей матери, — сказала я. — Она по-прежнему стоит там, на кухне. Откройте для нее дверь. Скажите, что пришло время вам обеим стать свободными.

Барбара представила, как она подходит сначала к отцу — он все еще молча сидит за кухонным столом, по лицу его текут слезы — целует в лоб и говорит о своей любви, которую не могла показывать, когда была ребенком. Затем подходит к матери. Кладет руку ей на плечо, смотрит в ее беспокойные глаза и кивает в сторону открытой двери, за которой с того места, где они стоят, виден клочок зеленой лужайки.

Когда Барбара открыла глаза, ее лицо и плечи будто стали немного расслабленнее.

— Спасибо, — сказала она.

Освобождая самих себя от сознания жертвы, мы таким образом освобождаем и других людей от тех ролей, на которые мы их назначали в течение своей жизни.

Несколько месяцев назад я поехала с лекциями в Европу и попросила дочь Одри сопровождать меня. Во время той поездки у меня появился шанс испытать описанный выше механизм освобождения на себе. Когда Одри была школьницей и готовилась к юношеским олимпийским соревнованиям по плаванию — а это и подъемы в пять утра, и упорные тренировки, и позеленевшие от постоянного контакта с хлоркой волосы, — обычно на соревнования по Техасу и Юго-Западу ее возил отец. Так нам с мужем удавалось совмещать и работу, и семейную жизнь с тремя детьми — мы с Белой были партнерами и делили все обязанности поровну. Но столь

разумный подход имел и обратную сторону: каждый из нас что-то упускал в общении с нашими девочками и сыном. Поездка вдвоем с Одри уже не восполнит того времени, которое мы так и не провели вместе в ее детстве и юности. Однако сама идея казалась мне верным способом укрепить наши отношения. Кроме всего прочего, теперь я нуждалась в сопровождении!

Мы поехали в Нидерланды, оттуда в Швейцарию, где с большим энтузиазмом поедали пирожные «Наполеон», такие же вкусные и нежнейшие, как те, что мне украдкой приносил отец, когда вечером приходил домой из бильярдной. Мне уже не раз приходилось возвращаться в Европу после войны и эмиграции, но нынешняя поездка стала для меня особенно целительной, поскольку я оказалась там — в непосредственной близости от своего детства и своего лагерного опыта — вместе с моей прекрасной дочерью и смогла разделить с ней как молчание, так и беседу. Одри рассказала мне о своих планах освоить новую деятельность и вести занятия по преодолению горя и развитию лидерских качеств. Однажды вечером я выступала в Лозанне, в Международном институте управленческого развития — одной из самых престижных школ бизнеса, аудитория была заполнена руководителями ведущих компаний мира. Когда я закончила свою речь, вдруг пришел вопрос, сильно озадачивший меня: «Каково это — путешествовать с Одри?»

Я подыскивала подходящие слова, чтобы точнее передать, насколько особенной стала для меня эта поездка. Пришлось начать с замечания, что довольно часто средний ребенок в семье бывает обделен вниманием. Маленькая Одри росла в основном под присмотром Марианны, своей старшей сестры. Все мое время уходило на их младшего брата; я возила Джона по врачам, так как меня очень беспокоила его задержка в развитии, которую никто не мог диагностировать, и я постоянно искала подходящие методы коррекции и в самом Эль-Пасо, и даже в Балтиморе. Позже Джон окончил Техасский университет, войдя в десятку лучших выпускников; он стал признанным общественным деятелем и сегодня занимается защитой прав людей с ограниченными возможностями. Я бесконечно благодарна всем, кто давал мне возможность лечить сына и оказывать ему столь необходимую поддержку. Но я всегда чувствовала свою вину: за то, что мое внимание было поглощено особыми потребностями

Джона, а это, конечно, сказывалось на детстве Одри; за то, что у Марианны и Одри была такая разница в возрасте — целых шесть лет; за то, что бремя собственной травмы я взвалила и на своих детей тоже. Трудно говорить о таких вещах публично, без подготовки, перед незнакомыми людьми, но тогда я испытала своего рода катарсис. Признание вины и просьба о прощении принесли мне явное облегчение.

На следующее утро, когда мы уже были в аэропорту, Одри решительно заявила:

— Мама, рассказ обо мне необходимо изменить. Я не считаю себя жертвой. Я просто требую, чтобы ты перестала видеть во мне жертву.

От немедленного желания начать оправдываться, чтобы защититься, я почувствовала себя очень неуютно. Мне казалось, что вчера я создала портрет дочери как человека, сумевшего выстоять, а отнюдь не как жертвы. Однако она была совершенно права. В попытке снять с себя вину я отвела Одри роль заброшенного ребенка. Да и всех нас я выставила в каких-то ролях: я стала обидчицей, Одри — жертвой, Марианна — спасительницей. (В другой, более ранней версии той же истории я назначала Джона жертвой, себя определяла как спасительницу, а Бела, на которого я в те годы очень злилась, был обидчиком.) В семьях, как и во взаимоотношениях, роль жертвы часто переходит от одного к другому и обратно. Но не бывает жертвы без преследующего лица. Когда мы остаемся жертвой или назначаем на эту роль еще кого-то, мы только усугубляем и закрепляем наносимый вред. Вспоминая о недостатке внимания с нашей, родительской, стороны к Одри в ее детские годы, я говорила о своей сосредоточенности на том, чего дочь *была лишена*, и таким образом как бы отказывала ей в способности противостоять, то есть воспринимать любой опыт как возможность духовного роста. Культивируя в себе комплекс вины, я сама себя загнала в эту ловушку и оказалась в ее плену.

С реальной возможностью смены восприятия себя я столкнулась впервые в Медицинском центре сухопутных войск имени Уильяма Бомонта, когда проходила там стажировку в середине 1970-х годов. Я увидела на практике, как можно преодолеть в себе состояние жертвы и занять позицию победителя. Однажды мне дали вести двух новых

пациентов, оба были ветеранами вьетнамской войны, у обоих паралич нижних конечностей и одинаковые повреждения нижней части спинного мозга, оба вряд ли смогут снова ходить. У них один и тот же диагноз и одинаковые прогнозы. Первый пациент часами лежал на кровати в позе эмбриона, в ярости проклиная Бога и страну. Второй пациент предпочитал выбираться из кровати и проводил время, сидя в инвалидном кресле.

— Сейчас я все вижу иначе, — сказал он мне. — Вчера меня навещали мои дети, и, что любопытно, сидя в этой инвалидной коляске, я теперь могу вглядываться в их глаза.

Он отнюдь не был счастлив, что стал инвалидом, что обречен на эту коляску, что у него полное нарушение сексуальной функции, что едва ли ему придется бегать наперегонки со своим сыном и танцевать со своей дочерью на ее свадьбе. Но он увидел, что травма открыла перед ним новые перспективы. И пациент смог выбрать: отнестись к своему увечью как к лишению, положившему предел его физическим возможностям, либо принять это ранение как новый источник духовного роста.

Более сорока лет спустя моя старшая дочь оказалась перед похожим выбором. Весной 2018 года Марианна и ее муж Роб путешествовали по Италии. Она споткнулась на каменных ступенях, упала, ударившись головой, что привело к черепно-мозговой травме. Две недели мы не знали, выживет ли она. А если выживет, то какой она станет? Сможет ли говорить? Вспомнит ли своих детей, своих чудных внуков, Роба, сестру, брата, меня? В течение тех невыносимых дней, когда ее жизнь висела на волоске, я постоянно трогала свой браслет в виде соединяющихся друг с другом квадратиков из двух видов золота — браслет, который Бела подарил мне в день рождения Марианны. Когда в 1949 году мы бежали из Чехословакии, я тайно провезла его в подгузнике дочери. С тех пор я ношу браслет каждый день как талисман жизни и любви, возникающих даже в разрушении и смерти, как напоминание, что можно выжить вопреки всему.

Для меня нет более тяжелого чувства, чем страх, смешанный с бессилием. Страдания Марианны приводили меня в ужас, я была раздавлена мыслью, что мы можем потерять ее и что с этим ничего нельзя сделать — *ничего определенного*. Ни вылечить, ни предотвратить худшее. Страх возрастал, и я произносила ее венгерское

имя: «Марчука, Марчука», шептала его как молитву, медленно и по слогам. Я поняла, что делаю сейчас то, что когда-то сделала в Аушвице во время исполнения танца перед Йозефом Менгеле. Ушла в себя. Силой воображения создала собственное убежище — место, охраняющее мой дух среди хаоса опасности и неизвестности.

Каким-то чудом Марианна выжила. Она не знала, что было после падения, — первые недели выпали из ее памяти. Возможно, она тоже ушла в себя. Благодаря качественной медицинской помощи, собственным внутренним ресурсам и постоянной поддержке мужа и близких — кто-то из семьи обязательно находился с нею — Марианне удалось постепенно восстановить физиологические и когнитивные функции, вспомнить имена детей. Первое время у нее наблюдалось нарушение вкуса, и еще ей было трудно глотать. Я безостановочно готовила для нее, так как хотела накормить ее всем, что она любила. Однажды Марианна попросила толченую картошку по-чешски, то есть приготовленную с квашеной капустой и домашней брынзой, — еда, которую я, когда была беременной ею, всегда хотела и больше всего ела! Увидев, как она ее попробовала и как улыбнулась, я в глубине души сразу почувствовала, что с ней все будет в порядке.

Всего за полтора года Марианна полностью восстановилась, она живет и работает так же, как и до травмы, — с прежней силой, страстью и творческой активностью.

Хотя она не могла держать под контролем весь процесс выздоровления, многие его моменты в принципе были труднообъяснимы, а какие-то вообще скорее относились к вопросам удачи, я уверена, что правильный подход, выбранный самой Марианной, тоже сыграл свою роль в ее лечении. Если ваше здоровье находится в уязвимом состоянии и практически исчерпан запас внутренних сил, особенно важно, как вы распределяете свое время. Марианна сразу взяла курс на выживание: она концентрировала внимание лишь на том, что помогает ей идти на поправку, внимательно прислушивалась к своему телу, чтобы знать, когда оно нуждается в отдыхе, испытывала благодарность за свое выздоровление и не боялась выражать ее всем тем людям, кто лечил и поддерживал ее. И сейчас, просыпаясь каждое утро, Марианна сразу начинает думать, как правильнее организовать свой день: какие дела ее ждут сегодня; когда лучше выполнить реабилитационные упражнения; над

каким проектом ей хотелось бы подумать; как выбрать время для ухода за собой.

Одного правильного отношения недостаточно. Ориентируясь лишь на смену образа мыслей, вы не избавитесь от своих невзгод и не станете вдруг здоровым человеком. Однако, безусловно, на наше физическое состояние влияет то, как мы организуем свое время и как расходуем умственную энергию. Если мы сопротивляемся самим себе и помогающим нам людям, если постоянно сетуем, через что нам пришлось пройти, мы явно тратим свои силы не на то, чтобы выздороветь и развиваться дальше. На самом деле лучше *признать* то ужасное, что происходит, и *поискать* способы, как с этим удобнее уживаться.

Правильность этого утверждения становится очевидна, когда человек сталкивается во время выздоровления с рецидивами или осложнениями. Травмы головного мозга обычно имеют длительные последствия: пациенты еще долго не могут делать многие вещи так же легко и ловко, как раньше. По сегодня Марианна упорно работает над восстановлением нейронных связей головного мозга. Она быстро утомляется при ходьбе и, если долго стоит на одном месте, испытывает трудности, когда требуется подобрать нужное слово. Не считая временной амнезии после травмы — те первые несколько недель лечения, которые выпали из ее сознания, — память дочери не пострадала. Но иногда ей бывает тяжело вспомнить название страны, где она была, или овоща, который нужно купить на рынке. Пришлось подобрать и освоить новые методы, чтобы делать то, что раньше не требовало никаких усилий. Когда она готовится к выступлению, ей недостаточно просто набросать несколько основных тезисов, поскольку она уже не может полагаться на себя, что быстро выстроит в уме все нужные связи, как это было раньше, до травмы. Теперь ей нужно записывать речь целиком, не опуская ни одного слова, учитывая каждый логический переход, все семантические и лексические нюансы.

Любопытно, что какие-то вещи она делает с большей ловкостью и изобретательностью. Марианна была превосходной хозяйкой и всегда вкусно готовила; какое-то время она даже вела кулинарную колонку в одной из газет Сан-Диего. После падения ей пришлось заново постигать азы кулинарии. В процессе обучения она начала

придумывать свои рецепты и менять старые способы готовки. Сейчас они с Робом живут на Манхэттене, но летние месяцы стараются проводить в Ла-Хойе, где живу я. Прошлым летом ей захотелось приготовить холодный вишневый суп, какой она делала однажды к званому обеду в Нью-Йорке. Она накупила кислой вишни, проштудировала две старые венгерские поваренные книги, но в итоге все сделала по-своему: приготовила суп сразу холодным, вместо того чтобы сначала варить его, а потом остужать, и добавила в него разные другие фрукты. Вероятно, не появись у нее после травмы привычки адаптировать окружающий мир под себя, она приготовила бы суп по старому рецепту. Марианна часто прибегает к практике переосмысления — этого от нее требует ее новая реальность — и поэтому постоянно открывает для себя что-то новое. Суп, кстати, получился вкусный!

Иногда по ее глазам я вижу, как бывает утомительно и досадно прилагать столько усилий для совершения действий, раньше дававшихся естественным образом. Но при этом Марианна твердо настроена осваивать новые возможности.

— Забавно, — сказала она мне, — но я чувствую, будто моя интеллектуальная жизнь наполняется совсем другим содержанием. По правде сказать, это довольно необычно и захватывающе!

И лицо ее сияло, как в детстве, когда она училась читать.

Такой опыт не редкость для людей, переживших подобные травмы. Невропатолог Марианны говорит, что многие его пациенты, никогда ранее не обладавшие художественными способностями, после серьезных повреждений головного мозга вдруг обнаруживают в себе умение рисовать и писать картины — и делают это на удивление хорошо. Данный феномен как-то связан с нарушением и последующей перенастройкой нейронных путей мозга, благодаря чему у выживших после травмы формируются новые привычки и умения. По этой причине люди открывают в себе неожиданные способности и даже таланты, которых у них раньше не было или о которых они не знали.

Какое прекрасное напоминание о том, что любое страшное событие, способное нарушить ход нашей жизни, стать препятствием на нашем пути, может также послужить катализатором процесса освобождения нашей личности. Такого рода события и вещи следует

воспринимать как средства, которые открывают нам новые способы существования и действия, наделяют новым в*и*дением.

Вот почему я говорю, что в каждом кризисе есть своя поворотная точка. С нами случаются ужасные вещи, происходят страшные события — все это причиняет нам адскую боль. Но если мы переживем свой катастрофический опыт, нам тем самым дается шанс перестроить свою жизнь и решить, чего мы от нее хотим. Когда мы принимаем сознательное решение перестать прятаться и уходить в себя, когда начинаем открыто реагировать на случившееся с тем, чтобы двигаться дальше и открывать для себя новые возможности, тогда мы и освобождаемся из плена виктимности.

Ключи к освобождению: избавьтесь от синдрома жертвы

Что было тогда и что сейчас

Вспомните эпизод из детства или юности, когда вы ощутили душевную боль от чьих-то поступков или слов — серьезных или даже незначительных. Постарайтесь думать о конкретном случае, не пытайтесь воссоздать в памяти общее впечатление от тех отношений или того жизненного периода. Представьте тот момент так, будто вы его переживаете заново. Восстановите сенсорные детали, погрузитесь в свои ощущения — образы, звуки, запахи, вкусы, физическое восприятие. Затем представьте там, в прошлом, себя нынешнего. Визуализируйте, как вы, нынешний, входите в тот эпизод в прошлом, берете себя маленького за руку и уводите из того места, где вам было так больно. Уведите себя из того прошлого. Скажите себе маленькому: «Я здесь, я с тобой. Я буду заботиться о тебе».

В каждом кризисе есть своя поворотная точка

Напишите письмо причинившему вам боль человеку или опишите для себя ту ситуацию, которая вас ранила, — неважно, было ли это недавно или в далеком прошлом. Изложите конкретно, что сделал вам тот человек, или предельно четко обрисуйте, что произошло и почему та ситуация вам так не понравилась. Формулируйте все непредвзято — так, как оно было. Объясните, каким образом те действия, слова или события повлияли на вас. После этого напишите второе письмо

тому же человеку или о той же ситуации, но на сей раз это будет благодарственное письмо, в котором вы выразите признательность за то, что поступок того человека помог вам лучше узнать себя, или за то, что те события способствовали вашему духовному росту. Смысл второго письма не в том, чтобы притворяться и лгать — якобы вам и дела нет до причиненного ущерба, — и не в том, чтобы заставлять себя искусственно радоваться тому, что когда-то причиняло вам боль. Напротив, признайте, что случившееся с вами — это плохое и болезненное явление в вашей жизни. Но обязательно отметьте целительное воздействие той поворотной точки, от которой началась перемена в вашем мировоззрении: когда вы перестали судить о своей жизни с точки зрения бессильной жертвы и увидели ее с точки зрения победившего и сильного человека.

Используйте освобождение во благо себе

Сделайте карту желаний — визуальное воплощение того, что вы хотите создать и чего хотите достичь в своей жизни. Вырезайте из разных журналов и старых календарей подходящие рисунки, фотографии, слова — нет никаких правил, просто выбирайте то, что вас привлекает и отвечает вашим мыслям. Прикрепляйте изображения и тексты на плотную бумагу или картон. Потом посмотрите, что из этого начнет вырисовываться, какие будут возникать связи и закономерности. Создавать коллаж, отражающий ваши мечты и цели, намного интереснее в компании близких друзей (и не забудьте запастись большим количеством вкусной еды!). Поместите карту желаний в удобное место, чтобы вы могли разглядывать ее каждый день и при случае дополнять. Пусть это нехитрое наглядное пособие станет вам ориентиром — указателем вашего дальнейшего маршрута.

Глава 2. В Аушвице антидепрессантов не было. В плену избегания

Однажды, когда мы еще ютились в нашей маленькой балтиморской квартире, пятилетняя Марианна вернулась из детского сада с пылающим лицом и заплаканными глазами. Ее не пригласили на день рождения — и сердце девочки было разбито. Я не знала, как реагировать на ее горе. Не понимала, что значит позволить ей проявить собственные чувства. В те дни я еще пребывала в состоянии полного отрицания своего прошлого. Я никогда ни с кем не говорила об Аушвице. Мои дети до определенного времени даже не догадывались, что я была одной из выживших, пока Марианна, уже будучи ученицей средней школы, не нашла дома книгу о холокосте. Она предъявила отцу фотографии живых и мертвых скелетоподобных людей и заявила, что хочет знать, какая такая ужасная катастрофа обрекла столько народа на смерть за колючей проволокой. У меня все разрывалось внутри, когда Бела рассказал ей, что ее мать тоже была узницей Аушвица, и я надолго спряталась в ванной. Я не знала, как теперь буду смотреть в глаза дочери.

В тот день, когда маленькая Марианна пришла домой в слезах, от ее печали мне стало грустно и неловко. Я молча взяла дочь за руку, отвела на кухню, дала ей шоколадный молочный коктейль и отрезала большой кусок венгерского семислойного шоколадного торта. То было моим надежным средством — заесть душевную боль чем-то сладким. Залечить свой дискомфорт едой. Еда стала моим ответом на все. (Особенно шоколад. И особенно венгерский шоколад на сливочном масле. Но только на несоленом. Никогда не добавляйте соль в масло, если готовите что-то по-венгерски!)

Мы только калечим своих детей, когда отводим от них беду и оберегаем от страданий, но я тогда этого не понимала. Мы учим их, что чувства бывают дурными, бывают пугающими. Между тем чувство не может быть ни хорошим, ни плохим. Чувство — это только чувство. Есть *мои* чувства, есть *ваши* чувства — и всё. Мы поступим разумно, если не будем даже пробовать утешать, отговаривать, просить не падать духом людей, обуреваемых сильными чувствами. Гораздо

лучше, когда у человека есть возможность дать волю чувствам, а вам, вам надо всего лишь побыть рядом с ним и спокойно попросить: «Расскажи мне обо всем». И постарайтесь удержаться от желания сказать сакраментальное: «Я знаю, что ты сейчас чувствуешь». Именно это я и говорила своим детям, когда они бывали огорчены из-за того, что кто-то их поддразнивал или не брал в свою компанию. Не повторяйте моих ошибок. Поскольку это вранье. Вы не можете знать, что чувствует другой человек. Все, что случилось с ним, происходит не с вами. Если хотите проявить чуткость и понимание, не делайте вид, будто его внутренний мир представляет для вас открытую книгу. Это не ваша жизнь, а чужая — не лишайте человека его собственного опыта, не сажайте его на цепь.

Своим пациентам я часто напоминаю, что экспрессия представляет собой прямую противоположность депрессии.

При этом яркое проявление эмоций, то есть свободное самовыражение, не делает из вас больного человека. Напротив, подавленное состояние, когда все дурные мысли скапливаются внутри вас, — это настоящая болезнь.

Недавно я разговаривала с прекрасным человеком, который служит детским защитником в системе патронажного воспитания Канады. В частности, он учит ребят открыто проявлять переживания по поводу их безрадостной жизни: беззащитности, уязвимости, потери семьи, — кстати, многие из них не знали своих родителей с самого рождения. Я поинтересовалась, что привело его к такому методу работы с детьми, и он пересказал краткий разговор со своим умиравшим от рака отцом. «Как ты думаешь, откуда у тебя рак?» — спросил сын. «Потому что я так и не научился плакать», — ответил отец.

У каждого человека существует потенциальная возможность быть здоровым или стать больным — на последнее влияет множество факторов. Скорее всего, мы сами тоже наносим себе немалый вред, когда среди причин своих болезней и душевных травм ищем собственную вину. Но одно я с уверенностью могу сказать: если мы не позволяем себе внешнего проявления эмоций, если приучаем себя подавлять сильные чувства, то все, что мы держим «при себе», влияет на обмен веществ в организме — а это приводит к патологии клеток и расстройству нервной системы. В Венгрии говорят: «Не вдыхай в себя

собственную злость». Привычка сдерживать свои чувства и хранить их взаперти может обернуться для человека опасными вещами.

Попытки оградить себя от собственных чувств, желание защитить других от их сильных эмоций — в конечном счете это никогда не срабатывает. Кто из нас с малых лет не приучен отказываться от своих внутренних откликов на какие-то явления, то есть, иначе говоря, отрекаться от самого себя — себя подлинного. Ребенок приходит домой и заявляет: «Ненавижу школу!» И что он слышит в ответ? «Ненависть — слишком сильное чувство», «Не произноси этого слова *ненавижу*», «Ну не может же быть все *так* плохо» — вот что обычно говорят родители. Ребенок падает и обдирает коленку, а взрослые утешают: «Все хорошо, ты в порядке!» Движимые первым желанием поддержать ребенка, дать ему собраться духом, помочь перенастроиться или оправиться от боли как телесной, так и душевной, заботливые взрослые, как правило, совершают две ошибки. Они или слишком преуменьшают значение того, что переживает ребенок, или — совсем непреднамеренно — дают ребенку понять, что одни чувства испытывать можно, а другие — недопустимо. Порою замечания взрослых скорее напоминают приказы и отличаются откровенной бестактностью: «Успокойся!», «Возьми себя в руки!», «Не обращай внимания!», «Да ты у нас плакса!»

В первую очередь дети учатся, наблюдая за нами: *что* мы делаем и *как* поступаем. Но они редко прислушиваются к нашим назиданиям. Если домашняя атмосфера, созданная взрослыми, такова, что не разрешается выражать свою злость или гнев вымещается довольно травматическим для других способом, дети в такой семье быстро усваивают: иметь сильные чувства непозволительно, а иногда эти чувства и небезопасны.

Многие привыкают лишь реагировать — реагировать, но не отзываться на происходящее. Нас чаще учили прогонять свои эмоции — подавлять, залечивать таблетками, прятаться от них.

Один из моих пациентов — врач, подсевший на сильнодействующие рецептурные препараты, — как-то раз позвонил мне рано утром: «Доктор Эгер, я вдруг понял прошлой ночью, что ведь в Аушвице не было никакого [антидепрессанта] прозака». Понадобилось некоторое время, чтобы переварить услышанное. Необходимо четко разграничивать, когда люди от тоски забрасывают в

себя таблетки и когда нуждаются в приеме необходимых лекарств, потенциально способных спасти их жизни. Но врач верно подметил. Хотя сам, чтобы избавиться от переживаний, обратился к внешним подпоркам в виде наркотических средств, в которых совершенно не нуждался.

Ничто извне не попадало в Аушвиц. У нас не было ни единого средства помочь себе стать бесчувственными, притупить боль, избавиться от страданий хоть на какое-то время, забыться и стереть из памяти реальность мучений, голода и неминуемой смерти. Нам оставалось лишь стать хорошими наблюдателями: внимательно следить за каждым своим шагом и точно оценивать происходящее. Мы должны были научиться просто быть.

Но я не помню, чтобы когда-нибудь плакала в лагерях. Я была слишком занята выживанием. Чувства пришли позже. И когда они пришли, я еще долгие-долгие годы умудрялась избегать их и прятать глубоко в себе.

Невозможно исцелить то, чего не чувствуешь.

Как специалиста по посттравматическому стрессовому расстройству, имеющего долгую, постоянную практику лечения американских военных, меня пригласили работать в комиссию по делам военнопленных. Каждый раз, когда я приезжала в Вашингтон по делам комиссии, кто-нибудь обязательно да спрашивал, посетила ли я уже Мемориальный музей холокоста. У меня был опыт возвращения в Аушвиц, я стояла на той земле, где когда-то меня разлучили с отцом и матерью, — под тем небом, которое приняло моих родителей, когда их плоть стала дымом. Зачем мне ходить в музей, где мне будут рассказывать об Аушвице и других лагерях смерти что-то вроде «*был там, сделал это*»? Что нового мне там скажут? Приблизительно так я и думала.

Прошло шесть лет моей работы в комиссии, и все шесть лет я не стремилась переступать порог музея. Но вот однажды утром сижу я в нашем конференц-зале за столом красного дерева, мое имя выгравировано на стоящей передо мной маленькой табличке, и меня вдруг осеняет. Я осознаю, что было *тогда и там* и что есть *сейчас и здесь*. Я доктор Эгер. Я выбралась.

Пока я обходила стороной Мемориальный музей, пока убеждала себя, что не нужно мне вновь сталкиваться с прошлым, поскольку я

уже преодолела его, — видимо, какая-то часть меня все еще оставалась там, в лагерях смерти. Часть меня еще не стала свободной.

Именно поэтому, собрав всю свою волю, я пошла в музей. Как я и боялась, это оказалось мучительно. Меня переполняли чувства, и я едва могла дышать, когда увидела фотографии платформы, на которую в мае 1944 года в Аушвиц прибывали поезда. Потом я подошла к вагону для скота. То была точная копия старого немецкого железнодорожного вагона, который был предназначен для перевозки домашней скотины, но в котором перевозили нас. Посетители могли забраться внутрь и оценить, насколько это место было темным и тесным; почувствовать, каково было здесь находиться, когда людей набивали так плотно, что приходилось сидеть друг на друге; вообразить, как на сотни людей могло быть одно ведро для воды и одно ведро для испражнений; представить, как мы ехали и день и ночь без остановок и единственной едой была буханка черствого хлеба, выдаваемая на восемь, а порой на десять заключенных. Перед входом в вагон я застыла, словно парализованная. За мной толпились люди, молча и с почтением ожидавшие, когда я зайду внутрь. Тянулись долгие минуты, а я не могла это сделать; мне понадобились все силы, чтобы заставить себя поднять сначала одну ногу, потом вторую и втиснуться в узкую дверь.

Внутри вагона меня охватил ужас, и на минуту показалось, что сейчас начнется рвота. Я сжалась в комок, вспоминая те последние дни, когда видела родителей живыми. Неумолимый стук колес на путях. Тогда мне было шестнадцать, я не знала, что мы едем в Аушвиц. Не знала, что скоро и мать и отец будут убиты. В дороге нужно было выдержать все лишения и неопределенность. Но почему-то те переживания, казалось, было проще переносить, чем теперь заново. На этот раз мне пришлось прочувствовать все. На этот раз я плакала. Я потеряла счет времени, сидя в темноте со своей болью, почти не замечая, как другие посетители входили, стояли рядом со мной и шли дальше. Я просидела там, наверное, час или два.

Когда я наконец вышла, то почувствовала себя иначе. Стало чуть легче. Пришло чувство опустошенности. Мои горе и страх никуда не делись. Я от всего вздрагивала: от свастики, глядевшей на меня с каждой фотографии; от застывших глаз офицера СС, стоявшего на

страже. Но, вернувшись в прошлое, я позволила себе проявить чувства, от которых столько лет бежала.

Есть много веских причин, почему мы избегаем своих чувств: одни вызывают душевный дискомфорт; другие кажутся нам ошибочными, и мы думаем, что не должны их испытывать; некоторых мы боимся, поскольку они могут ранить близких нам людей. И есть чувства, пугающие нас тем, *что* они могут означать, — они могут рассказать о выборе, который мы сделали или который собираемся совершить.

Но пока вы избегаете своих чувств, вы отрицаете реальность. И если вы попытаетесь от чего-то отгородиться и скажете себе: «Не хочу об этом думать», я гарантирую, что вы будете думать именно об этом. Так что пригласите свое чувство войти в вашу жизнь и побудьте с ним. После чего решите, как долго вы собираетесь его удерживать. Ведь вы не просто маленькое, хрупкое существо. Нужно уметь смотреть в лицо любой реальности, чтобы наконец перестать сражаться и прятаться. Помните, что чувство — это только чувство, а не ваша сущность.

В одном сельском районе Канады шестнадцать лет назад сентябрьским утром Кэролайн только-только запустила стирку и хотела насладиться тихим днем, одиночеством и тишиной в доме, когда в дверь постучали. Из окна она увидела, что это Майкл, двоюродный брат мужа. Майкл был ее ровесником — слегка за сорок. Б*о*льшая часть его жизни была связана с преступным миром: кражи, мелкое хулиганство, злоупотребление наркотиками, — и теперь он наконец был готов получить второй шанс. Недавно он съехался со своей девушкой, но продолжал чувствовать себя членом семьи Кэролайн и ее мужа — семьи, которая его приютила, поддержала в желании измениться, обеспечила работой и стабильной домашней обстановкой. Он и сейчас оставался неотъемлемой частью их жизни, полностью своим человеком, которому во всем можно доверять, любил проводить время в семейном кругу Кэролайн, кузена и трех мальчиков, часто оставаясь на ужин.

Несмотря на то что Майкл был ей дорог и она всегда заботилась о нем, на секунду Кэролайн подумала, не притвориться ли, что ее нет дома. Муж уехал, мальчики, ее пасынки, снова пошли в школу после

летних каникул, и ей не хотелось, чтобы приход Майкла помешал ее планам. С одной стороны, это было ее первое утро за три месяца, которое она могла провести в блаженном одиночестве. Но с другой — это был Майкл, родственник, которого она любила, который любил ее и полагался на нее и их семью. Кэролайн открыла дверь и пригласила его зайти и выпить кофе.

— У ребят сегодня начались занятия в школе, — завела она непринужденный разговор, ставя кружки и сливки на стол.

— Я знаю.

— Том тоже на несколько дней уехал.

В этот момент он достал пистолет. Приставил к ее голове и велел лечь на пол. Она встала на колени рядом с холодильником.

— Что ты делаешь? — сказала она. — Майкл, что ты делаешь?

Она слышала, как он расстегивает ремень и молнию на джинсах.

В горле пересохло. Бешено колотилось сердце. В колледже Кэролайн проходила курс самообороны и сейчас судорожно подбирала нужные слова, которые обычно учат произносить, если кто-то нападет на вас. Обращаться к нему по имени. Обязательно вспомнить о семье. Она не переставая говорила, каким-то образом сохраняя уверенный и спокойный голос, — о родителях Майкла, детях, отдыхе с семьей, о любимых им местах для рыбалки.

— Ладно, не буду тебя насиловать, — наконец сказал он.

Его голос звучал так бесцеремонно и небрежно, как будто он говорил: «Пожалуй, я все-таки откажусь от кофе».

Но он продолжал держать пистолет у ее головы. Она не видела его лица. Он под кайфом? Что ему нужно? Похоже, он все спланировал заранее, зная, что она будет дома одна. Неужели он собирается их грабить?

— Бери все что хочешь, — сказала она. — Ты знаешь, где что лежит. Забирай, бери все.

— Ну да. Так я и сделаю.

Она почувствовала какое-то движение с его стороны, будто он собирался отойти от нее. Затем он снова замер, сильно прижав ствол к ее голове.

— Не знаю и зачем я это делаю, — сказал он.

И комнату наполнил какой-то странный звук — голова Кэролайн взорвалась от обжигающей боли, в висках сильно запульсировала

кровь.

Следующее, что Кэролайн могла помнить, — как она начала приходить в себя. Она не знала, как долго лежала без сознания на кухонном полу. Ничего не видела — вокруг одна темнота. Пробовала встать, но поскольку лежала в луже крови, то скользила в ней, теряла равновесие и снова валилась на пол. Она услышала шаги на подвальной лестнице.

— Майкл?! Помоги мне!

Кэролайн позвала его рефлекторно — понятно, что молить о помощи человека, только что стрелявшего в нее, не было никакого смысла. Но все-таки он был членом семьи. Да и просить больше было некого.

— Майкл?! — снова позвала она.

Раздался новый выстрел. Вторая пуля вошла ей в затылок.

На этот раз она не теряла сознания. Но притворилась мертвой. Кэролайн лежала на полу, стараясь не дышать. Слышала, как Майкл ходит по дому. Она ждала и ждала, и ее тело лежало совершенно неподвижно. Хлопнула задняя дверь. Кэролайн продолжала лежать на полу. Возможно, он решил ее проверить, обмануть, дождаться, когда она встанет, чтобы выстрелить в нее снова. Сильнее боли, сильнее страха в ней была ярость. Как он посмел сделать с ней такое? Как он мог оставить ее лежать умирающей, чтобы дети нашли ее такой, вернувшись из школы? Будь она проклята, если позволит себе умереть, не сказав никому, кто это сотворил с ней. Она сделает все, чтобы его взяли под стражу, прежде чем он навредит кому-то еще.

В конце концов в доме воцарилась полная тишина. Она открыла глаза, но ничего не видела. Пули повредили что-то в ее мозгу или задели зрительный нерв. Кое-как она проползла через кухню и подтянулась к столу, попробовав на ощупь найти телефон. Она нашла трубку, но, когда попыталась поднять ее, та все время выскальзывала из рук. Ей все-таки удалось удержать ее, и тут Кэролайн поняла, что не сможет увидеть цифры и набрать номер. Она стала тыкать наугад, уронила телефон, подняла, попробовала еще раз. Но ничего не получалось.

Кэролайн сдалась и медленно поползла, не зная куда, не в состоянии думать, что ей делать. Время от времени она видела свет сквозь пелену слепоты и в конце концов, ориентируясь на эти

проблески, смогла добраться до входной двери и выбраться наружу. Их дом стоял на очень большом участке, и вряд ли даже ближайшие соседи могли услышать ее крики. Ей придется ползти дальше за помощью. Она проползла вдоль подъездной дороги и двинулась дальше по дороге на своем участке, не переставая кричать. Кэролайн поняла, что кто-то ее заметил, когда услышала душераздирающий женский вопль — кричали, как в фильмах ужасов. Вскоре прибежали люди. Кто-то крикнул, чтобы вызвали скорую. Она различала голоса соседей, но те, похоже, не понимали, кто перед ними. Кэролайн поняла, что лицо было слишком изуродовано и разорвано, поэтому ее никто не узнавал. Она быстро заговорила, выпаливая детали: полное имя Майкла, цвет его машины, примерное время, когда он пришел к ней домой, — все, что только могла вспомнить. Возможно, другого шанса не будет.

— Позвоните родным моего мужа, — задыхаясь, сказала она. — Пусть убедятся, что мальчики в школе и с ними все в порядке. Скажите Тому и мальчикам, что я их люблю.

Позже Кэролайн узнала, что и ее родители, и родители мужа, и ее пасынки — все приходили в больницу с ней прощаться. Узнала, что ее свекор вызвал католического священника, а ее мать привела англиканского. Узнала, что католический священник провел отпевание.

Недели спустя, когда Кэролайн уже жила в доме свекрови, где восстанавливалась после операции, он навестил ее.

— Никогда не видел тех, кто вернулся, — сказал ей католический священник.

— Откуда я вернулась? — спросила она.

— Дорогая моя, вы уже практически умерли на операционном столе.

И правда, это настоящее чудо, что Кэролайн выжила.

Но те, кто пережил травму и начал новую жизнь, знают, что остаться в живых — это лишь выиграть первую битву.

Насилие оставляет длинный и страшный след. Кэролайн обратилась ко мне за помощью за пару месяцев до условно-досрочного освобождения Майкла. Прошло почти шестнадцать лет, как он стрелял в нее, но психологические раны были еще свежи.

— По телевизору нам показывают разные истории, как какой-нибудь человек, получивший травму, возвращается домой, — говорит она мне. — И люди окружают его заботой: «Мы отвезем его домой, сделаем так, чтобы он был в безопасности, чтобы жил дальше». А я, когда вижу такой сюжет, смотрю на мужа и говорю: «Если бы они могли знать…» Только из-за того, что ты выжил, только потому, что возвращаешься домой, — жизнь не становится сразу лучше, как по волшебству. Каждому, кто перенес травму, предстоит пройти еще долгий путь.

У Кэролайн — как и у меня — некоторые остаточные последствия травмы имеют физиологический характер. Когда у нее спал отек мозга, полная слепота постепенно отступила, но по-прежнему наблюдаются нарушения верхнего, нижнего и периферического зрения. Она плохо слышит. Нарушена иннервация[1] предплечий и кистей рук. Когда она нервничает, ее мозг и тело как будто не сообщаются. Иногда она не чувствует ни нижних, ни верхних конечностей и не владеет ими.

Преступление сказалось на моральном здоровье ее семьи и всего сообщества в их районе. И семья Кэролайн, и их соседи были вынуждены столкнуться с фактом, что зло совершено близким человеком, родственником, соседом, другом, — это повлекло сильнейший кризис доверия, от которого пострадали все. Долгое время младший пасынок Кэролайн, которому было восемь, когда случилось несчастье, не оставлял ее одну в комнате. Каждый раз она пыталась убедить его пойти к братьям или остальным членам семьи, но он отвечал: «Нет, я останусь с тобой. Я знаю, ты не любишь быть одна». Когда она уже могла ходить, водить и обрела некоторую независимость, ее стал опекать старший пасынок: он везде сопровождал ее, окружал заботой, следил, чтобы она не ушиблась. Средний пасынок, опасаясь, что причинит ей боль, еще долго боялся обнимать ее и даже прикасаться к ней.

Кэролайн рассказывала, что, в то время как некоторые друзья и близкие, помогая ей справляться с травмой, проявляли чрезмерную заботливость, другие, напротив, старались преуменьшить значимость случившегося.

— Людям часто становится неловко об этом узнавать, — объясняла она. — Они не хотят об этом говорить. Они думают, что

если не будут упоминать о страшном, то оно быстрее забудется. Все уже в прошлом, все уже сделано, и надо жить дальше. Знаете, как они называют то, что случилось со мной? Это для них «несчастный случай». Но я не наткнулась на пистолет, и он не выстрелил сам, *случайно*! Люди просто избегают оперировать такими понятиями, как «преступление» и «стрельба».

Даже свекор Кэролайн и дядя Майкла — человек, видевший, в каком она была состоянии сразу после ранений; человек, взявший в свой дом на три-четыре месяца всю семью сына и опекавший невестку, когда она не могла ничего делать самостоятельно, — даже он заявил соседям и знакомым: «Она вернулась к нормальной жизни, она уже стопроцентно в норме».

— Серьезно? *В норме*? Ты что, издеваешься? — отреагировала Кэролайн с горькой усмешкой.

Однако свекор сам верил своим словам, и эта вера поддерживала его.

Сейчас, конечно, во многом жизнь наладилась. Мальчики стали мужчинами, женились, у них появились свои дети. Кэролайн и ее муж живут в США. Они спрятались от мести Майкла в другой стране, их защищает, как они думают, государственная граница. Действительно, шансы выследить их и свести с ними счеты за то, что Кэролайн свидетельствовала против него, у Майкла ничтожны — они почти невероятны. Но страх, ее страх, никуда не делся.

— Он был членом нашей семьи, — объясняла мне Кэролайн. — Он жил в нашем доме. Мы во всем ему доверяли. А последнее, что я от него услышала: «Не знаю и зачем я это делаю»?! Если он — член семьи — не знал, почему убивает жену своего брата, то где гарантия, что не придет кто-то другой и не захочет — просто так, без всякой причины — причинить мне боль?

По словам Кэролайн, она до сих пор живет в постоянном страхе и ожидании, что кто-то завершит начатое Майклом. Не выходит на улицу, не ухаживает за садом, так как боится, что к ней могут подойти незаметно сзади, — хотя раньше очень любила гулять и заниматься цветами. Даже в собственном доме Кэролайн всегда настороже, она не передвигается по нему без тревожной кнопки — на нее быстро жмешь, когда кто-то вламывается в твое жилье. Жизнь

останавливается, если Кэролайн случайно где-то ее забывает, — она всегда должна держать эту кнопку при себе.

— Какое-то время я пыталась жить в том доме, где он в меня стрелял, — рассказывает она. — Я и мысли допустить не могла, что позволю ему отнять у меня мой дом. Я собиралась вернуться в него.

Но было слишком страшно и больно жить там, где она чуть не погибла. Они уехали далеко — в благополучное и дружелюбное место на юге США; они живут рядом с красивым озером, где по выходным катаются на лодке. И даже сейчас она живет в страхе.

— Шестнадцать лет существовать в таком состоянии — это не жизнь, — сказала она.

Она чувствовала себя пленницей прошлого и отчаянно хотела освободиться.

Пока мы беседовали, я успела разглядеть в ней человека полного любви, силы и решимости. Для себя я отметила, что выстраиваются четыре схемы поведения, удерживающие Кэролайн в прошлом, в плену ее страха.

Прежде всего она растрачивала много энергии, пытаясь изменить свои чувства, то есть убеждала себя чувствовать совсем не то, что испытывала на самом деле.

— Я везунчик, — заявила она. — Меня судьба хранит, я знаю! Я жива. Меня окружают любящие люди.

— Да! — говорю я. — Все так. Но не пытайтесь подбадривать себя искусственно, когда вам грустно. Не поможет. Вы лишь начнете обвинять себя, что вам не становится так хорошо, как должно быть. Попробуйте вместо этого другое. Примите свои чувства. Горечь. Страх. Печаль. Просто признайте свое право *так* чувствовать. И хватит думать о чужом мнении. Перестаньте заботиться о том, одобряет вас кто-то или нет. Люди, даже самые близкие, не проживут за вас вашу жизнь. И чувствовать за вас они тоже не могут.

Помимо того что Кэролайн подавляла в себе печаль и страх, убеждая себя, что не испытывает их, она пыталась оградить от своих переживаний и всех окружающих. Люди, которые нас любят, желают для нас лучшего. Они не хотят, чтобы мы страдали. Именно поэтому всегда есть соблазн показывать им ту версию себя, которую они хотят видеть. Но когда мы отрицаем или преуменьшаем свои чувства, они возвращаются бумерангом.

Кэролайн рассказала, что после того, как в нее стреляли, они с мужем завели собаку. И все годы у них обязательно жили собаки — одна за другой. Но когда умер их последний пес, муж сказал, что ему нужно время, прежде чем они возьмут нового щенка. Он не понимал, что для Кэролайн было необходимо присутствие собаки в доме, — это давало ей чувство уверенности и обеспечивало ее безопасность.

— Я так злилась. Но не могла ему об этом сказать. Логично было бы объяснить: «Я боюсь оставаться одна, без собаки». Но я этого не сделала. Думаю, он бы понял, но я не хотела, чтобы он знал, что у меня страх все еще так силен. Не знаю почему.

Я сказала ей, что так она оберегала его от беспокойства. От чувства вины. Но, не подпуская его к своим проблемам, она обделяла его. Отказывала ему в возможности защитить ее.

Кэролайн сказала, что так же поступала с пасынками.

— Думаю, они не догадывались, в какой я оказалась ловушке. Я старалась не показывать им этого.

— Но вы живете во лжи. В собственной семье вы не можете быть самой собой. Вы лишаете себя возможности быть свободной. И своих родных тоже. Ваша линия поведения и то, как вы боретесь со своими сложными эмоциями, стали новой проблемой.

Ограждая близких людей от своих переживаний, Кэролайн таким образом избегала нести за них ответственность.

И пока страх продолжал брать верх над ней, она наделяла Майкла и связанное с ним прошлое слишком большой властью.

— Мы с мужем были женаты всего три года, как это случилось, — рассказывала она. — Мы только-только становились семьей, его ребята уже принимали меня как свою новую мать, впереди была новая прекрасная жизнь. И Майкл все отнял.

Ее подбородок напрягся. Она сжала руки в кулаки.

— Отнял?

— Он напал на меня. Пришел ко мне в дом с пистолетом. Всадил мне в голову две пули и бросил умирать.

— Да, у него было оружие. Да, вы сделали то, что и должны были сделать, чтобы выжить. Но никто не может отнять ваш внутренний мир и вашу ответственность за себя. Зачем вы наделяете этого человека такой властью над собой?

Кэролайн стала жертвой чудовищного преступления. И жертвой ее сделали самым безжалостным и жестоким образом. Она имела полное право чувствовать что угодно по этому поводу: гнев, злость, страх, скорбь. Майкл едва не лишил ее жизни. Но произошло это шестнадцать лет назад. Даже когда его выпустили условно-досрочно, он представлял собой лишь весьма отдаленную угрозу, поскольку их разделяла государственная граница, у него не было права на выезд и в любом случае он не смог бы ее найти. И тем не менее Кэролайн, прочно укоренив его в своем сознании, тратила на мысли о нем уйму сил. Пора было избавляться от этого. Пора было проявить свой гнев и выплеснуть его вон из себя, чтобы он перестал наконец отравлять ее душу и ее жизнь.

Я попросила ее мысленно посадить Майкла на стул, связать его и начать избивать. И обязательно орать на него, выкрикивая что-то вроде «Как ты мог так со мной поступить?!». Распалить свой гнев и дать ему выход. Прокричать его.

Кэролайн сказала, что очень боится это делать.

— В своей жизни вы уже усвоили, что такое страх. Хотя, когда появились на свет, понятия о нем не имели. Не позволяйте страху захватить ваш мир. Любовь и страх не могут уживаться. Хватит! На жизнь в страхе у вас нет времени.

— Если я дам волю своей злости и начну бить его от души, то даже от стула, на котором он сидит, ничего не останется.

— Он был больным человеком. У больных людей больное сознание. И как долго вы намерены терпеть, чтобы такой человек навязывал вам условия вашей жизни? Выбор за вами.

— Не хочу больше бояться, не хочу больше испытывать такую грусть, — сказала она. — Мне одиноко. Я от всего спряталась, не завожу новых друзей, не начинаю новых дел. Чувствую себя запертой в самой себе. Лицо всегда замкнуто, с единственным выражением тревоги и вечно поджатыми губами. Все время нахожусь в напряжении. Подозреваю, что мой муж хотел бы вернуть ту счастливую женщину, на которой когда-то женился. И *я сама* хотела бы стать той счастливой женщиной, которую он тогда выбрал в жены!

Совсем не обязательно, что мы пытаемся избавиться только от неприятных и болезненных чувств. Бывает, мы избегаем и *добрых* чувств. Мы закрываемся от страсти, удовольствия, счастья. Когда из

нас делают жертву, мы, какой-то частичкой разума, начинаем отождествлять себя со своим мучителем и порой относимся к самим себе с не меньшей жестокостью, чем он поступил с нами. Мы неумолимо караем себя за совершенное над нами зло, отказывая себе во всех проявлениях доброго и хорошего, лишая себя неотъемлемого права испытывать радость и быть счастливыми. Вот почему я не устану повторять, что тот, кто был жертвой вчера, легко может стать мучителем сегодня.

Мы обычно совершенствуемся в том, в чем упорно упражняемся. Чем дольше вы пребываете в напряженном состоянии, тем сильнее становится ваше эмоциональное напряжение. Если вы все время чего-то опасаетесь, вы сами в себе культивируете чувство страха. Постоянное отрицание в дальнейшем приведет к отказу от своей правды. Кэролайн довела до совершенства свой опыт паранойи. *Не гони так — разобьешь машину. Не греби слишком быстро — перевернешь лодку. Не ходи туда. Не делай этого.*

— Больше ни одного запрета, никаких *нет, не надо, нельзя*, — сказала я ей. — Хочу, чтобы у вас было много разнообразных *да*. Да, у меня *есть* выбор. Да, меня *впереди ждет* целая жизнь. Да, я *принимаю большое участие* в этой жизни. Да, я *живу настоящим*. Да, я *уделяю особое внимание* тому, на чем должна быть сосредоточена, что определенно соответствует тем задачам, которые я сама ставлю. И да, от всего этого я получаю огромное удовольствие, все это приносит мне радость.

— Я хочу, — продолжила я, — чтобы вы серьезно занялись своими чувствами и внимательно наблюдали за своими ощущениями: зрительными, осязательными, обонятельными и вкусовыми. Пришло время улыбаться. Время смеяться. Время быть беззаботной.

— Я живу, — сказала Кэролайн. — Я так счастлива, что осталась живой.

— Да! Теперь постарайтесь сделать это чувство своей постоянной привычкой. Ежедневно и даже ежеминутно упражняйтесь в нем, повторяя самой себе слова любви.

Я дала Кэролайн еще одно задание для ее внутреннего освобождения. Велела записать на бумаге все, что произошло с ней, затем взять лопату, пойти на задний двор и начать копать яму.

— Стоит жара, — сказала я, — и вы, конечно, вся взмокнете. Не останавливайтесь, пока не выроете яму глубиной около метра. Положите в нее лист с записями. Засыпьте яму землей и вернитесь в дом, готовые родиться вновь и все начать сначала, потому что эту историю вы похоронили.

Через месяц после нашего разговора Кэролайн написала мне, что ездила в Канаду посмотреть на своего новорожденного внука; они с мужем проезжали мимо своего старого дома, где когда-то в нее стреляли. Дуб и клены — на ее памяти тоненькие молодые деревца — стали высокими и крепкими. Новые владельцы пристроили террасу. «Отчего-то при виде дома у меня не разрывалось сердце, как раньше», — писала она. Преследовавшая ее печаль, которую она копила все эти годы, явно пошла на убыль.

Вот что значит встретиться со своим прошлым и освободиться от него. Отпустить. Мы просто проходим мимо. Мы здесь больше не живем.

Если мы все время отрицаем собственные чувства, нам порою бывает трудно даже разобраться в них, не говоря о том, чтобы уметь их переживать, выражать и в конце концов отпускать. Довольно часто мы принимаем за чувства свои мысли. Поразительно, как часто я слышу что-то вроде «Чувствую, сегодня днем надо бы съездить в центр по делам» или «Есть у меня такое чувство, что мелирование сделает твой взгляд ярче». Это не чувства! Это мысли. Идеи. Планы. Чувства — это энергия. С чувствами можно поступить только одним способом — и нет другого выхода, как только *пережить* их. Нам нужно просто быть с ними, с нашими чувствами. Требуется очень большая смелость, чтобы *быть*, без необходимости что-то с чем-то делать, — просто быть.

На днях мне позвонил мужчина, чей отец боролся с неизлечимой болезнью, и спросил, не могу ли я навестить его семью. В своей жизни я повидала много тяжелого, но горе этой семьи буквально потрясло меня. Отец был прикован к инвалидному креслу и не мог ни говорить, ни есть, ни двигаться. Его жене и сыну было очень страшно, они то и дело вскакивали, чтобы изменить положение его рук или ног или поправить плед; они делали все возможное, чтобы облегчить его участь, но были бессильны перед прогрессирующей болезнью.

Я не знала, что можно сделать полезного для него и его семьи. Поэтому попросила жену взять мужа за руку, поцеловать его и просто быть рядом. Сама я взяла его другую руку. Мы встретились взглядами, и я увидела в его глазах чувство беспомощности и отчаяния. Просто находясь рядом с нами, он смог наконец выпустить все, что так долго копилось, на поверхность. Вместе мы как могли старались приспособиться к трудному положению. Так мы просидели долгое время.

Через четыре дня сын позвонил и сообщил о смерти отца. Я выразила ему свое сочувствие и посетовала, что вряд ли смогла им помочь, но он настаивал, что я их очень поддержала. Надо думать, они сочли для себя полезной возможность практики осознанного присутствия. Возможность посидеть друг с другом, осознавая болезнь близкого, нашу смертность и не поддаваясь потребности что-то исправить или изменить.

Под влиянием этого опыта я сумела сделать то, на что никогда раньше не решалась. Я ненавижу находиться в замкнутом пространстве и быть ограниченной в движениях — у меня сразу начинается паника. Я всегда прошу дать мне успокоительное перед такой процедурой, как магнитно-резонансная томография (МРТ), которую мне нужно регулярно делать из-за моего позвоночника. Но следующую проверку я решила попробовать пройти без лекарств и расслабиться самостоятельно.

В кабине МРТ темно, тесно и очень громко. Меня положили на каталку, вкатили внутрь — и начался шум. Лежа там в тонкой больничной рубашке, прижимаясь своим искривленным позвоночником к холодной пластиковой панели, я чувствовала, как меня пронзает страх. Грохот был таким громким, что казалось, будто бомбардировщики наносят удар и все здание сейчас превратится в груду обломков. Я думала, что сейчас закричу и начну дергаться, и тогда меня придется вытаскивать из кабины. Но я сказала себе: «Чем больше шума я слышу, тем больше расслабляюсь». И у меня получилось. Я пролежала сорок минут в той кабине без таблетки. Способность оставаться спокойной в неудобной ситуации не пришла ко мне в одночасье. Но годы идут, я практикуюсь.

Так мы освобождаем себя из тюрьмы избегания: позволяем чувствам прийти. Позволяем им пройти через нас. И затем отпускаем

их.

Ключи к освобождению: избавьтесь от привычки избегания

Чтобы вы могли исцелиться — чувствуйте

Выработайте ежедневную привычку проверять свои чувства. Выберите удобное для вас время — например, когда садитесь обедать, стоите в очереди в магазине, чистите зубы. Сделайте несколько глубоких вдохов и спросите себя: «Что я сейчас чувствую?» Внимательно «просканируйте» свое тело и прислушайтесь к себе: ощущаете ли вы напряженность, возбуждение, удовольствие, боль. Проверьте, можете ли вы определить чувство и просто назвать его, не вынося суждений и не пытаясь его изменить.

Все временно

Как только ежедневное наблюдение за своими чувствами станет для вас привычным, попробуйте настроиться на свои чувства, когда вас захлестывают сильные эмоции, как положительные, так и отрицательные. Если можете, отстранитесь от ситуации или взаимодействия, которые обычно вызывают у вас такие чувства, как радость, печаль, злость и так далее. Посидите спокойно в тишине, подышите, можете закрыть глаза и расслабленно положить руки на колени или живот. Для начала назовите свое чувство. Затем посмотрите, можно ли определить, где оно находится в вашем теле. Заинтересуйтесь им. Оно горячее или холодное? Размытое или устойчивое? Оно жжет, болит или пульсирует? Наконец, понаблюдайте, как оно меняется, как угасает.

Экспрессия — прямая противоположность депрессии

Вспомните недавний разговор с другом, партнером, коллегой или членом семьи, во время которого вы избегали говорить о своих чувствах или не хотели обнаруживать их. Еще не поздно взять на себя ответственность за собственные чувства и высказать правду. Скажите собеседнику, что вы обдумали тот разговор и хотели бы к нему вернуться. Найдите удобное для обоих время и скажите, например:

«Знаешь, тогда я не мог понять, как это выразить, но теперь осознаю, что чувствовал (так-то), когда (происходило то-то)».

Глава 3. Все конечно… кроме отношений с собою. В плену игнорирования себя

Страх быть брошенным — одна из первых фобий, с которыми сталкивается человек. По этой причине мы довольно рано усваиваем, как важно уметь снискать любовь, внимание, привязанность, одобрение других. Довольно рано научаемся разбираться в том, как себя вести и что сделать, чтобы получить желаемое. Проблема не в том, что мы так поступаем, а в том, что привыкаем к подобной матрице. Ибо считаем, что должны так делать, чтобы нас любили.

Весьма опасно вверять собственную жизнь в чужие руки. Вы единственный, кто есть у вас, — и вот это на всю жизнь. Все отношения с другими так или иначе заканчиваются. Но как наладить крепкие отношения с собою? Как стать для самого себя любящим и верным другом, здравомыслящим и бескорыстным доверенным лицом?

С раннего детства мы воспринимаем обращенные к нам вербальные и невербальные сообщения — мы усваиваем эту информацию, и у нас складываются представления, насколько мы важны для окружающих, как они нас оценивают и чего мы заслуживаем. Под влиянием этих представлений и формируется наша личность. С этим багажом мы вступаем во взрослую жизнь.

Взять хотя бы историю Брайана. Его отец бросил семью, когда Брайану было десять, и мальчик принял на себя роль хозяина дома. Он заботился о матери, изо всех сил старался облегчить ее существование и успокоить ее боль. Он делал все возможное, чтобы она тоже не ушла. С этими двумя чувствами — ответственностью за другую жизнь и страхом быть брошенным — Брайан взрослел, становился зрелым человеком, и в итоге все закончилось тем, что он мог вступать в связь лишь с беспомощными, особенно нуждавшимися в поддержке и внимании женщинами. Внутренне он бесился от тех постоянных жертв, на которые ему приходилось идти ради них, но установить в отношениях с ними разумные границы у него не получалось. Брайан

был уверен, что женщины любят его лишь за то, что он заботливо опекает их.

Мэттью, другой мой пациент, был нежеланным ребенком. Беременность тяготила его будущую мать, и она ожидала появления на свет сына без радостного подъема и без всякого предвкушения счастья. Когда родители находятся в состоянии стресса, когда они разуверены в себе и не удовлетворены жизнью, за их несчастья расплачиваются дети, вынужденные нести это бремя и во взрослом возрасте. Став мужчиной, Мэттью продолжал жить под страхом остаться брошенным. Страх проявлялся в неуправляемом гневе: он жестоко обращался со своими женщинами, устраивал им скандалы на публике, походя орал на людей, однажды даже зашвырнул собаку своей подруги за автостоянку. Он слишком боялся, что в любую минуту его могут оставить. Самовнушение было настолько сильным, что страх все время воплощался в жизнь. Мэттью так по-хамски вел себя с близкими людьми, что им ничего другого не оставалось, как уходить от него. И тогда он имел полное право говорить, что предвидел это с самого начала. В попытке обуздать опасения быть покинутым Мэттью стал тем, кем боялся быть.

Даже если не было в нашей судьбе ни психологической травмы, ни явно выраженного драматичного события — ничего из того, что заставляло бы нас бороться за право быть любимыми или услышанными, все равно в жизни многих из нас есть такие моменты, когда мы что-то совершали для других, кого-то опекали или старались преподнести себя в лучшем свете только ради чьего-то одобрения. Наверное, когда-то мы уверовали, что нас могут любить лишь за наши успехи, или нашу роль в семье, или заботу о других.

К сожалению, во многих семьях, в которых пытаются мотивировать ребенка на успех — естественно, для его же собственного блага, — невольно формируется культ достижения, когда уже само существование ребенка определяется не тем, какова его личность и что он собой представляет, а тем, насколько «правильно» его поведение и «хороши» его поступки. Наши дети находятся под постоянным давлением, так как все время в чем-то должны преуспевать: в школе — получать отличные отметки; в занятиях спортом или музыкой — добиваться высоких результатов; успешно сдавать вступительные экзамены; учиться в престижных колледжах;

оканчивать элитарные университеты, чтобы во взрослой жизни занимать высокооплачиваемые должности в высококонкурентной среде. Человека с раннего детства приучают к мысли, что любить его будут за хорошую успеваемость и примерное поведение. Но если любовь нужно завоевывать именно таким образом, можно ли называть это любовью? Скорее, это манипулирование детским сознанием. Когда достижению успеха отводится такое грандиозное место в жизни ребенка, он лишается опыта безусловной любви. Такие дети так и не узнают радости быть любимыми без всяких на то оснований — просто ни за что и даже несмотря ни на что. Им неведомо, что они вольны быть самими собой; неведомо, что допускать ошибки можно и нужно, потому что мы учимся на них всю свою жизнь и находимся в постоянном становлении; неведомо, что важен не только результат, но и сам процесс обучения — такой захватывающий и приносящий удовольствие.

Недавно моего внука Джордана — он работает фотографом — пригласили в Лос-Анджелес сделать ряд портретов в одной актерской студии. В тот день на занятии в студии присутствовал кинорежиссер, всего несколько дней назад получивший двух «Оскаров». Кто-то поинтересовался, где он решил держать статуэтки, и всех удивил его ответ, что они лежат в ящике стола. «Не хочу, чтобы дети, приходя каждый день из школы и глядя на моих “Оскаров”, думали, а что же им придется совершить такое, чтобы сравняться с отцом», — объяснил режиссер. Когда Джордан рассказал мне эту историю, я рассмеялась, поскольку мой внук — сам сын чрезвычайно успешного человека. И его отец Роб, муж Марианны, получив Нобелевскую премию по экономике, тоже положил свою награду в стол. Так и лежит эта медаль в соседстве со штопором!

Нет необходимости скрывать от детей свои успехи. Но и кинорежиссер, и мой дорогой Роб, убрав с глаз долой свои трофеи, заявляют таким милым и незамысловатым способом, что эти громкие награды и достижения никак не идентичны их личностям. Они не смешивают то, что они собой представляют, с тем, что они делают. Когда мы отождествляем свершения человека с его значимостью, то вероятна угроза, что успех (равно как и неудача) станет бременем для наших детей.

Марианна рассказала мне замечательную историю, которая послужит хорошим напоминанием, что мы можем передавать нашему потомству совсем другое наследие. Сайлас, мой старший правнук и внук Марианны, приехал погостить на выходные к ней и Робу в Нью-Йорк.

— Бабушка, я слышал, дед получил очень важную награду. Дай посмотреть!

Марианна достала медаль из ящика, и Сайлас долго разглядывал ее, водя пальцем по имени, выгравированному на золотом диске, — Роберт Фрай Энгл III. Наконец он нарушил молчание:

— Почему тут написано «Фрай»? Ведь это мое второе имя?

— А как ты думаешь, — ответила Марианна, — в честь кого тебя так назвали?

Сайлас был в восторге, узнав, что часть его имени перешла к нему от деда. Позже, когда на ужин пришел друг семьи, мальчик с гордостью спросил, видел ли гость *его*, Сайласа, награду? Он побежал к ящику и достал медаль.

— Видите? Тут *мое* имя. Мы с дедом получили эту медаль!

Нет ничего хорошего жить в тени чужого успеха и тяготиться необходимостью самому брать какие-то высоты, чтобы стать достойным любви. Но ведь мы вбираем в себя сильные стороны и умения нескольких поколений. И в этом заключается наше наследие. В этом наша награда. Мы проявляем уважение к своим детям не тогда, когда культивируем в семье самовосхваление или самоуничижение, не тогда, когда ждем от них сверхрезультатов или страдаем от их неуспеваемости, — а когда просто *радуемся* их успехам. Когда учим их упорно трудиться, развивать собственные таланты — и получать от всего этого удовольствие. Не потому, что так надо, а потому, что мы вольны поступать так — поступать как свободные люди, имеющие право выбора. Поскольку нам посчастливилось обладать даром жизни.

Благодаря своей дочери Одри и ее сыну Дэвиду я окончательно убедилась, что нужно раскрывать и использовать собственные таланты, вместо того чтобы все время оправдывать чьи-то ожидания. Дэвид — невероятно яркая и одаренная личность. Например, как только он научился читать, у него обнаружилась фотографическая память на спортивную статистику. Или, когда мы смотрели

«Волшебника страны Оз», Дэвид, всего двух лет от роду, сразу понял, что женщина, ехавшая в бурю на велосипеде, была Злой колдуньей Запада, — никогда этого не забуду. В старших классах он успевал играть в футбол, писать песни, петь в хоре, участвовать в комедийном клубе, который сам и организовал, кстати впервые в истории этой школы. Он преуспевал буквально во всех внеклассных занятиях. Более того, он набирал высокие баллы в школьных стандартизированных тестах. Однако с отметками у Дэвида было плохо. Школьный психолог довольно часто вызывал к себе на беседы Одри и ее мужа Дейла, потому что Дэвиду грозила опасность завалить экзамены. Однако его все-таки согласились принять в два небольших частных колледжа, но это было против его желания, и он сообщил родителям, что не готов продолжать учиться.

В нашей семье всегда придавали большое значение учебе, отчасти потому, что моя с Белой жизни были прерваны войной и в юности мы были лишены этой возможности — получить образование. Но Одри не стала играть на чувстве вины сына и диктовать, как он должен поступить. Она прислушалась к его желанию. И когда узнала, что в Остине, где они жили, должна открыться новая музыкальная школа, сказала сыну, что если он поступит туда, то сможет за этот год отдохнуть от общей учебы и разобраться в своих планах на будущее. Он ухватился за такую возможность, записал демоверсии своих песен и получил место в музыкальной школе.

Дэвид занимался музыкой — делом, которое любил и к которому у него были явные задатки, при этом он заручился согласием родителей, что все будет делать на свой лад и поступать по своему усмотрению. Это дало ему возможность собраться с мыслями и понять, как жить дальше: он решил продолжить учебу в той сфере деятельности, которая ему была близка. Когда Дэвид поступал в колледж, он уже знал, чем ему заниматься, и действительно хотел там учиться. Он сделал это по собственному выбору, а не потому, что так пожелали его родители. Со временем он получил диплом по журналистике; сегодня у него есть любимая работа: он спортивный обозреватель. А музыка остается важной частью его жизни и продолжает приносить ему радость. Меня впечатлил воспитательный подход Одри и Дейла, но еще больше меня тронула способность Дэвида найти и выразить *свою правду*.

Слишком часто мы бываем загнаны в угол чужими ожиданиями или собственным ощущением, что нам предназначено исполнять некую роль или выполнять определенную функцию. Нередко в семьях на детей навешивают ярлыки: он ответственный ребенок, этот — такой шутник, а тот — настоящий бунтарь. Когда мы даем детям такие характерологические именования, они сами вступают в эту игру. И если в семье есть «самый лучший ребенок» (отличник, умница, послушный), то обычно бывает и «самый худший ребенок». Как рассказала одна моя пациентка, ей пришлось в детстве стать в семье «самой послушной и покладистой» только ради того, «чтобы заполучить внимание взрослых», которое отдавалось ее брату, «невыносимому хулигану». Но привычный ярлык никоим образом не отражает личность человека. Ярлык всего лишь маска. Или тюрьма. Пациентка, рассказавшая мне историю про брата, прекрасно это сформулировала: «Паинькой можно быть лишь до поры до времени. Во мне бурлила истинная моя сущность, стремившаяся вырваться на волю и наконец проявить себя, но моя семья, уже привыкшая ко мне покорной, не поощряла этого». Детство заканчивается, когда мы начинаем жить в том образе, который определил для нас кто-то совсем другой.

Нам не придется ограничивать себя одной ролью или какой-нибудь из версий самого себя, если мы признаем, что в каждом из нас уживается целое семейство наших ипостасей — наших «я». Это и естественная инфантильность — когда хочется всего и сразу, быстро и легко. Это и детская непосредственность — когда пытливый свободный дух, знающий толк в искушениях, потакает нашим прихотям, инстинктам и желаниям без осуждения, страха и стыда. Это и подросток — когда просыпается желание флирта, когда мы идем на риск и испытываем границы возможного. Это и рассудительный взрослый — когда все продумывается, планируется, когда ставятся цели и вычисляется, как их достичь. Это и родители — один проявляет заботу, другой критикует. Заботливый родитель добр к нам, любит и утешает нас. Критикующий родитель говорит на повышенных тонах, грозит пальцем, предупреждает: «Ты должен, ты обязан, тебе следует…» Для нашего же блага лучше, чтобы это семейство держалось вместе всегда и сосуществовало внутри нас как единое целое. Если мы свободные люди, то внутреннее семейство

представляет собой работоспособную, дружную и гармоничную команду — когда всем рады, когда нет отсутствующих и отлынивающих, когда никому не затыкают рты, когда никто отдельно взятый не правит бал.

Много лет назад я смогла выжить в Аушвице благодаря жившему во мне свободному духу. Но уже в нормальной, мирной жизни, если в дело не вступает внутренний рассудительный взрослый, моя вольнолюбивая ипостась способна учинить тот еще беспорядок. Что это именно так — легко подтвердит Рейчел, дочка Одри. С малых лет Рейчел любила готовить, и мне всегда грело душу, когда внучка просила дать ей какой-нибудь венгерский рецепт. Однажды я решила научить ее делать одно из моих любимых блюд — куриный паприкаш. Было какое-то особое блаженство стоять вместе с Рейчел у плиты и вдыхать запах лука, томящегося в курином жире и масле — в большом количестве масла! Вскоре я заметила, что ее отец Дэйл, находившийся рядом со мной, вытирает брызги от жира и смахивает специи, которые просыпались у меня с ложки. Терпеливая Рейчел тоже начала выходить из себя — внучка была настроена очень по-деловому. Она схватила меня за руку в тот момент, когда я собиралась бросить в кипящее масло очередную горсть чеснока и перца.

— Стой! Я же хочу выучить рецепт, а для этого мне нужно замерить и записать, *что* ты кладешь и *сколько* ты кладешь.

А мне так не хотелось сбавлять темп. Я люблю готовить по наитию и обычно не держу в голове количество, объемы и прочие расчеты — делаю все по памяти. Но Рейчел нуждалась в базовых знаниях, которые я вряд ли ей дам, если продолжу в том же духе. Чтобы показать внучке все тонкости приготовления этого блюда и эффективным образом передать ей все свое умение, мне недостаточно было положиться лишь на внутренний свободный дух. Требовалась поддержка куда более сильной команды, и я привлекла к процессу свои дополнительные ипостаси: рассудительного взрослого и заботливого родителя.

Сейчас Рейчел отлично готовит куриный паприкаш и гуляш по-сегедски. Не так давно я делала ореховые рулетики, и мне понадобилось позвонить ей, чтобы уточнить, сколько воды нужно добавить в тесто — стакан или полстакана. Тут же последовал ответ:

«Конечно полстакана!» — внучке даже не пришлось заглядывать в рецепт.

Иногда от той или иной роли, которую вы вынуждены брать на себя в жизни, зависит само ваше существование — по крайней мере, вы именно так видите ситуацию, — тогда становится особенно актуальным вопрос, как поддерживать внутреннее соотношение сил и правильно выбирать приоритеты. Десятилетиями Айрис исполняла навязанную ей родной семьей роль, которая лишала ее свободы. Сейчас она пытается избавиться от этого образа, пытается изменить сложившуюся много лет назад систему отношений с сестрами и родителями.

Во Вторую мировую войну ее отец служил танкистом; после того как его танк подорвался вместе со всем экипажем, а он сам выжил, его освободили от воинской обязанности. Позже он устроился работать медбратом в психиатрическую больницу. Довольно сильно пил, страдал от постоянных депрессий, в итоге у него диагностировали паранойю и шизофрению. Все оказалось слишком серьезно — и к тому времени, как родилась Айрис, младшая из четверых детей, он регулярно и подолгу лежал в больнице. Но она помнит отца как замечательного человека, мягкого и чуткого. Будучи совсем маленькой, она любила те минуты, когда после ванны он сажал ее к себе на колени и расчесывал мокрые спутанные волосы. По вечерам она частенько притворялась уснувшей на диване, чтобы он взял ее на руки и отнес на детскую кроватку. Ей было так хорошо под его защитой! Когда Айрис исполнилось двенадцать лет, у отца случился обширный инфаркт. Сердце остановилось на целых двенадцать минут. Бригаде приехавшей скорой удалось завести сердце, но в головном мозге успели произойти необратимые процессы. Отца переместили в ту больницу, где он когда-то работал и где теперь ему суждено было стать постоянным пациентом. Он умер, когда Айрис исполнилось восемнадцать.

С малых лет Айрис научилась брать на себя роль миротворицы, ответственной за покой в семье. Одно из ее первых воспоминаний — выяснение отношений между родителями. Разговор был тяжелым. Она почувствовала это напряжение и проскользнула в комнату в надежде

разрядить обстановку. Отец сгреб ее в охапку со словами: «Ты же моя любимая! С тобой нет никаких хлопот».

Постепенно и мать, и сестры тоже утвердились во мнении, что в их семье Айрис занимает особое место — она ответственная, на нее всегда можно положиться. Ее мать сама была очень деятельным человеком, совершенно не склонным кого-либо осуждать, — она всегда тонко чувствовала, когда люди своим не совсем адекватным поведением пытаются замаскировать боль, стыд или неловкость. Она оставалась безоговорочно преданной мужу в его самые тяжелые годы. Но у нее случился нервный срыв — Айрис тогда была подростком. Годы спустя, уже будучи совершенно больной, мать призналась младшей дочери: «Я будто затерялась в штормовом море, а ты моя скала».

Взаимоотношения Айрис с матерью в основном сводились к их общему беспокойству за старших сестер, судьбы которых складывались трудно и беспорядочно: они пережили и сексуальное насилие, и домашний деспотизм; боролись с зависимостями; были подвержены затяжным депрессиям, отягощенным суицидальными мыслями. Сейчас сестрам Айрис под шестьдесят лет, да и ей самой уже перевалило за пятый десяток, но она все еще пытается разобраться в своих сложных чувствах, которые в значительной степени обусловлены ее семейной повинностью опекать близких и нянчиться с ними.

— Я ощущаю, — призналась она мне, — что обязана всем и во всем — так и живу с этим чувством в душе. Всегда слышала от других, как мне повезло: ведь я не испытала никакого насилия над собой, никто никогда не злоупотреблял моим доверием. Когда я была маленькой, отец находился в состоянии сильного безумия, но на мне это не очень отразилось, так как он лежал в психиатрической клинике. Самой мне ни разу не приходило в голову сводить счеты с жизнью. У меня счастливый брак, мой муж — добрейший человек, у нас трое замечательных, уже взрослых, детей. И оттого что в жизни мне выпало так много хорошего, я чувствую себя кругом виноватой. У меня сердце болит за сестер. Чувствую себя полной эгоисткой, ведь я не могу дать им большего. Меня так все выматывает! Наверное, потому, что я до сих пор пытаюсь сохранять бдительность, пытаюсь отследить, чтобы у них все было нормально, и до сих пор живу жизнью той девочки, которая

старалась не причинять никому никаких хлопот — ведь у всех в нашей семье были куда более серьезные проблемы. Я иногда мечтаю: вот выиграю в лотерею и куплю каждой сестре дом, обеспечу их деньгами на всю оставшуюся жизнь. Может быть, хоть тогда немного освобожусь от чувства вины, что в себе ношу.

Айрис — красивая женщина: голубоглазая, с вьющимися светлыми волосами, пухлым ртом, но выглядит она озабоченной. Когда Айрис говорит, взгляд у нее становится бегающим — это от волнения, обычно возникающего у людей, которые стремятся всегда во всем быть «отличниками». Айрис загнала себя в тюрьму собственного восприятия и своей личности, и своей роли в судьбе близких. Их нужно было поддерживать, опекать, облегчать им участь, не создавать в их жизни ни суеты, ни проблем, быть ради них дееспособной, надежной и ответственной. Более того, она взрастила в себе комплекс вины и стала пленницей этого чувства. То была вина уцелевшего человека, сумевшего избежать нелегкой судьбы своих родных и выстроить собственную счастливую жизнь. Как помочь ей выбраться из этих двух тюрем? Как ей суметь переломить свою жизненную установку и прекратить примерять на себя образ «хорошей девочки», которая всегда должна нести ответственность за других и решать чужие проблемы?

— Вы ничего не сможете сделать для своих сестер, — сказала я, — пока не начнете любить себя.

— Я не знаю как, — ответила она. — В этом году я их почти не видела. И почувствовала такое облегчение. Но ведь это ужасно, да? Я волнуюсь за них. Как они там? Могла ли я дать им большее? Конечно могла. Вот в чем суть. Но когда я делаю для них что-то серьезное, это отнимает у меня все время и все силы, и начинается совсем нездоровая ерунда. Я в отчаянии. Не знаю, как жить дальше.

— Я в растерянности, — продолжила она после небольшой паузы, — как мне поддерживать отношения с сестрами? Я разрываюсь, потому что действительно хочу восстановить с ними связь, но — если быть совсем честной перед самой собой — мне намного легче без них, когда я ничего о них не знаю. И это ужасно.

Ее мучили два чувства, от которых, как я надеялась, она сможет избавиться, — вина и обеспокоенность.

— Чувство вины — оно за то, что уже было, — сказала я. — Чувство обеспокоенности — за то, что еще только будет. Единственное, что вы можете изменить, — здесь, в настоящем. И хватит вам решать, что еще вы должны сделать ради своих сестер. Единственный, кого вам следует любить и принимать, — это *вы сами*. Вопрос не в том, как полюбить сестер еще сильнее, а в том, насколько сильно вы можете полюбить *себя*.

Айрис кивнула, но я увидела в ее глазах сомнение: что-то таилось за ее улыбкой, как будто сама мысль, что можно любить себя, была неловкой или по крайней мере непривычной.

— Родная моя, оставаться сосредоточенной лишь на том, что еще вы можете сделать для своих сестер, — это очень вредно. Вредно для вас. Вредно для них. Вы калечите их. Заставляете зависеть от вас. Вы лишаете их возможности быть ответственными людьми.

Я допустила, что сестры вовсе и не нуждались в ее заботе. Может быть, это *она* нуждалась быть нужной им? У некоторых людей существует острая потребность быть нужными. Им буквально становится плохо, если они кого-то не спасают. Но если наблюдается такая зависимость — чтобы в вас нуждались, — вероятнее всего, вы свяжете свою жизнь с алкоголиком. Пьющий человек безответствен, вы воплощенная ответственность. Так вы воспроизводите привычный паттерн своей зависимости.

— Сейчас самое время выбрать себе пару. И ею должны стать *вы сами*, — посоветовала я Айрис. — Иначе вы только усугубите и так сложную ситуацию.

Она молчала, и вид у нее был растерянный.

— Это очень трудно, — наконец произнесла она. — Я все еще чувствую себя виноватой.

Когда они были детьми, их старшая сестра была пугающе злобной девочкой. В то время никто не знал, что она пережила сексуальное насилие. Айрис, приходя из школы домой, сразу запиралась в своей спальне, чтобы не сталкиваться с сестрой и не подвергать себя ее немотивированным злобным выходкам. И Айрис, и остальные сестры умоляли родителей изолировать старшую от них и хоть как-то воздействовать на ее поведение. Однажды она устроила чудовищную ссору с отцом и толкнула его на входную сетчатую дверь. Тогда

родители решили отправить ее в пансион для девочек, и с тех пор характер старшей сестры стал еще жестче.

— Возможно, родители отправили ее туда из-за меня, — добавила Айрис.

— Если вы хотите восстановить связь с сестрами, — сказала я, — то не нужно налаживать отношения лишь на том основании, что вы нуждаетесь друг в друге. Они могут стать теплыми и крепкими, только если будут исходить из желания быть вместе. Итак, вы можете выбирать: хотите продолжать чувствовать вину перед сестрами или хотите любить их? Выбрав любовь, вы станете доброй, нежной — ради самой себя. Перестаньте ворошить прошлое. Прекратите просить прощения за то, что вас не было рядом, когда нужно было всех спасать. Просто скажите: «Я сделала все, что могла».

— Но мне кажется, будто важная часть моего жизненного предназначения заключается как раз в том, чтобы найти решение, как справиться со всем, что случилось с сестрами, — сказала Айрис. — Я единственный человек в нашей семье, кто не сталкивался с серьезными трудностями, и я единственная, кто мог бы тогда удержать их от ошибок. И теперь, когда не помогаю им, я чувствую себя предательницей.

Свою первую беседу с каждым новым пациентом я начинаю с вопроса: «Когда закончилось ваше детство?» Меня обычно интересует, в каком возрасте пациент стал оберегать кого-то, заботиться о ком-то, когда перестал быть самим собой и начал исполнять какую-то роль.

— Может быть, вы очень быстро повзрослели, — сказала я Айрис. — Вы стали маленькой взрослой, заботились о других, опекали их, несли за них ответственность. И чувствовали себя виноватой, потому что — как бы вы ни старались, что бы ни делали — всего этого было недостаточно.

Она закивала, на глаза навернулись слезы.

— Итак, — подытожила я, — теперь вам решать, когда и сколько будет *вполне достаточно*.

Сложно отказываться от привычных способов зарабатывать «отличные отметки», ведь мы так нуждаемся в человеческом внимании, одобрении, расположении. Еще труднее пойти на то, чтобы

освоить новый путь построения отношений — путь, основанный не на зависимости и потребности, а на взаимопонимании и любви.

Во время беседы с пациентом я стараюсь помочь ему выявить ранее сформированные шаблоны поведения и поэтому обычно задаю такой вопрос: «Появилось ли что-то, что вы вдруг начали делать сверх меры?» Мы привыкли залечивать душевные раны хождением по магазинам, азартными играми, сексом, приемом алкоголя и еды, особенно сладкой, — причем эти занятия приобретают явно чрезмерные, болезненные формы. Подчас мы злоупотребляем даже нормальными привычками и здоровым образом жизни: становимся зависимыми от работы, спортивных тренировок, строгих диет. Но если мы жаждем овладеть чьими-то чувствами, то ничего и никогда не будет *достаточно* для удовлетворения этой потребности. Ничто другое не заменит нам любви, расположения, внимания, одобрения других людей — всего того, чего мы добиваемся сейчас и чего недополучили в нежном возрасте. Если хотите заполнять душевную пустоту эрзацами, то вы обратились не по адресу. Это все равно что пойти за бананами в хозяйственную лавку. В ней нет того, что вы ищете. Тем не менее многие из нас продолжают ходить не в тот магазин.

Порою мы зависим от собственных нужд. Порою мы зависим от потребности быть кому-то нужными.

Люсия служит медсестрой. Как она сама говорит, забота о других заложена в ней на генетическом уровне. Вся ее жизнь была направлена на помощь людям и сконцентрирована в двух вопросах: «Вы в чем-то нуждаетесь? Я могу вам помочь?» Ей потребовались десятилетия семейной жизни — жизни с требовательным мужем, воспитанием детей, уходом за дочкой-инвалидом, с постоянно звучащими требованиями «сделать то» и «сделать это», — чтобы она начала задумываться о себе самой и чтобы наконец прозвучал вопрос: «А как же я? Кто я такая в этой жизни?»

Теперь ей хочется стать более твердой и настойчивой, она учится быть уверенной в собственных желаниях и предпочтениях. Ее новое поведение вызывает непонимание в семье, и время от времени вспыхивают довольно жесткие конфликты. Первый раз Люсия продемонстрировала свою личную границу, установленную ею между собой и мужем, когда на его просьбу быстро приготовить какую-

нибудь легкую закуску она отказалась даже встать с дивана. Последовал грозный окрик: «Я приказываю тебе!» Люсия, сделав глубокий вдох, чтобы набраться решимости, спокойно проговорила: «Приказам не подчиняюсь. А если еще раз заговоришь со мной в таком тоне, я просто выйду из комнаты».

Она стала внимательно относиться к собственным реакциям. Например, если она соглашалась выполнить какую-то просьбу и тут же в животе начинало что-то давить, ей уже было понятно, что это сигнал остановиться и спросить себя: «Хочу ли я это делать? Если я сделаю это, будет ли мне досадно? Правильно ли это?»

Полезно быть эгоистичным человеком — действовать в собственных интересах, проявлять любовь и заботу по отношению к себе.

Когда мои внуки Линдси и Джордан были маленькими, Марианна и Роб договорились между собой, что у каждого из них должен быть вечер, свободный от семейных забот. Если вечер принадлежал Марианне и она предполагала куда-то пойти, то дома с детьми оставался Роб. И, соответственно, наоборот. Однажды в город приехал известный лондонский экономист, и Робу хотелось послушать его доклад. Однако Марианна давно запланировала провести именно тот вечер с подругой. Уже лежали заранее купленные билеты в театр, а Роб уже давно дал обещание побыть с детьми. Когда он сказал, что за такой короткий срок не смог найти няню, Марианна, конечно, могла бы позвонить подруге и перенести встречу, могла бы позвонить в театр и договориться поменять билеты на другой вечер. Выбор всегда остается за нами: мы можем подстроиться под другого человека, пойти ему навстречу. Проблема в том, что многие сразу кидаются исправить ситуацию, стараются что-то уладить, как-то все приспособить — и делают это по привычке. Мы берем на себя слишком большую ответственность, решая чужие проблемы и приучая других людей полагаться не на самих себя, а исключительно на нас, — тем самым мы прокладываем прямой путь к обидам, которые неизбежно возникнут в будущем. Марианна поцеловала мужа в щеку, сказав на ходу: «Черт возьми, любимый, и правда положение довольно трудное. Но ты же разберешься с этим?» И Роб справился: дети в своих пижамах играли под стульями в аудитории, а он слушал доклад коллеги.

Случается, что жизнь требует от нас плыть по течению. Иногда бывает правильным поменять собственные планы и уделить особое внимание нуждам других. И конечно, мы помогаем своим близким; конечно, нам хочется делать для них все, что в наших силах, хочется быть внимательными к их потребностям и желаниям, поддерживать с ними взаимосвязь и действовать сообща. Но если приходится постоянно растрачивать себя в ущерб собственным силам и времени, если наша уступчивость подогревает в нас чувство обиды и, хуже того, превращает нас в настоящих страдальцев, то наша отзывчивость постепенно перестает быть щедрой. Чувство любви предполагает, что можно любить не только других, но и себя; что можно быть великодушным не только к другим, но и к себе; что можно сострадать не только другим, но и себе.

Я часто повторяю, что *любовь* — это всего лишь короткое, состоящее из двух слогов слово, но пишется оно самим временем. Время. Наши внутренние ресурсы безграничны, но отпущенные нам силы ограничены, и наше время конечно. Силы иссякают. Время истекает. Если вы работаете, если учитесь, если у вас есть друзья, если есть дети, если есть близкие отношения, если вы занимаетесь волонтерством, если увлечены спортом, если посещаете заседания в книжном клубе, если состоите в группе поддержки или религиозной организации, если на вашем попечении престарелые родители, если ухаживаете за кем-то, у кого есть медицинские или специальные потребности, — как при данных условиях вы организуете свое время, чтобы не забывать и о себе тоже? Когда вы отдыхаете и восстанавливаете силы? Как находите баланс между работой, любовью и развлечениями?

Иногда бывает чрезвычайно сложно заявить о себе, особенно если речь идет о том, чтобы обратиться к кому-то за помощью. Вот уже несколько лет я регулярно встречаюсь с одним добрым, мягким человеком, истинным джентльменом, — это мой замечательный партнер по свингу Джин. Когда его на несколько недель положили в больницу, я навещала его каждый день, и он с радостью позволил мне немного поухаживать за ним: подержать за руку, покормить с ложечки. Это чудесно, когда кто-то приносит вам в дар свою заботу. Однажды днем, находясь с ним в палате, я заметила, как его бьет озноб. Он

признался, что «немного замерз». Джин очень деликатный человек, ставящий добрые отношения превыше всего, и его явно угнетала мысль, что он может показаться слишком требовательным и навязчивым, если попросит у медсестры теплое одеяло. Стараясь ни для кого не быть обузой, он совсем не думал о себе.

Когда-то я была такой же. Мы прибыли в Америку совершенно нищими — нам даже пришлось взять в долг десять долларов, чтобы сгрузить вещи с корабля. В начале нашей новой жизни Бела, я и Марианна ютились в маленькой комнате для прислуги в задней части дома на Парк-Хайтс, в еврейском квартале Балтимора. Мы тогда с трудом могли прокормиться, и для меня было предметом особой гордости, что в столь тяжелых обстоятельствах Бела и Марианна никогда не голодали — первый кусок всегда был их, а я ела то, что оставалось. Считается — и это абсолютно справедливо, — что жизненно важно воспитать в человеке щедрость и сострадание. Однако самоотречение никому не идет на пользу, оно лишь в равной степени обделяет всех.

Быть уверенным в себе человеком, полагаясь на собственные силы, отнюдь не означает, что надо отказываться от заботы и любви, которые вам предлагают другие люди.

Во время учебы в Техасском университете в Остине, славившемся студенческим активизмом и прогрессивной политикой, Одри иногда приезжала домой навестить нас. Одним субботним утром дочь открыла дверь в мою спальню и пришла в ужас, увидев сцену, как я нежусь в постели в стильной ночной рубашке, а Бела сидит рядом с кроватью и кормит меня кусочками свежей папайи. «Мам!» — укоризненно вскрикнула она.

В тот момент я была ей отвратительна — вычурная, зависимая дамочка. Мой вид оскорблял созданный ею образ сильной, самостоятельной женщины.

Но моя дочь не разглядела самого важного: этот выбор *я сделала сама*. Мне самой хотелось оказать уважение и доставить радость своему мужу, ведь я хорошо знала, какое удовольствие ему доставляет заботиться обо мне. Он жил ради тех суббот, когда мог рано встать и поехать, пересекая границу, на овощной рынок в Хуарес за самой спелой красной папайей, которую я так любила. Это делало его

счастливым. И мне доставляло радость разделять с ним сей чувственный ритуал, когда я получала то, что он так хотел мне дать.

Если вы можете позволить себе быть тем, кто вы есть на самом деле, это означает, что вы стали свободным человеком. Вами уже усвоены нужные паттерны поведения, вы уже овладели и защитными механизмами, и механизмами преодоления, чтобы добиваться в своей жизни желаемого. Вы вновь собираете воедино те ипостаси, от которых когда-то пришлось избавляться, и восстанавливаете в себе ту цельную личность, которой вам не позволялось быть. Вы отказываетесь от привычки не брать в расчет собственные интересы, от привычки относиться к себе пренебрежительно.

Помните: у вас есть то, чего никогда не будет ни у кого другого. У вас есть вы. На всю жизнь.

Вот почему я постоянно разговариваю сама с собой. *Эди, ты единственная такая. И ты превосходна. Так будь же с каждым днем все больше и больше той самой Эди*.

У меня больше нет привычки отказывать себе ни в эмоциональных, ни в материальных потребностях. Я получаю моральное удовольствие, что сама позволяю себе потакать своим женским прихотям и испытывать от них телесную радость. В мой оздоровительный режим включены иглоукалывание и массаж. Я делаю косметические процедуры — что совсем не обязательно, но приятно! Систематически ухаживаю за лицом. Крашу волосы, причем выбираю не один цвет, а три — от темного к светлому. В супермаркете обязательно подойду к прилавку с косметикой для глаз, чтобы порадовать себя новой тушью и какими-нибудь оригинальными тенями. Но сколько бы я ни баловала себя внешними удовольствиями, вряд ли это могло серьезно повлиять на те перемены, которые произошли в моей самооценке, — изменений не случилось бы без осознанного воспитания в себе самоуважения, без внутренней уверенности, что нужно учиться блюсти собственные интересы. Но теперь, когда я знаю, что думаю сама о себе, когда научилась уважать себя, научилась ценить и любить себя, я ответственно говорю, что можно заботиться о своем психоэмоциональном состоянии и одновременно, не вступая во внутренний конфликт, ухаживать за своим телом; что можно, не испытывая чувства вины, радовать себя

приятными пустяками и покупками. Будем считать, что, трепетно следя за своей внешностью, я создаю еще одну возможность для самовыражения. И еще я научилась принимать комплименты. Когда кто-то говорит: «Мне нравится ваш шарф», я отвечаю: «Спасибо, мне он тоже очень нравится».

Никогда не забуду тот день, когда взяла с собой в поход по магазинам совсем еще юную Марианну. Примерив одежду, которую я для нее выбрала, она заявила: «Не, ма, это не мое». Ее замечание ошарашило меня. Я испугалась, что вырастила капризную, да что там — просто неблагодарную дочь. Но потом поняла, какой это дар судьбы — иметь ребенка, знающего, чего он хочет, понимающего, что *его*, а что *не его*.

Родные мои, найдите *себя* и не переставая наполняйте свою сущность как можно полнее *своим* содержанием. Не старайтесь специально делать, чтобы вас любили. Просто будьте *самими собой*. И с каждым днем все больше и больше становитесь такими.

Ключи к освобождению: перестаньте игнорировать себя

Мы совершенствуемся в том, в чем упорно упражняемся

Проводите хотя бы пять минут в день, наслаждаясь каким-нибудь приятным моментом: первый глоток утреннего кофе, ощущение солнца на своей коже, объятие любимого человека, звуки смеха, стук дождя по крыше, аромат свежеиспеченного хлеба. Найдите время, чтобы обратить внимание на эти моменты, отметить их и почувствовать счастье.

Работа. Любовь. Развлечение

Сделайте таблицу на все дни недели, в которой будете отмечать свои часы бодрствования. Обозначьте время, которое ежедневно тратите на работу, любовь и развлечение. (Некоторые занятия можно относить более чем к одной категории; придумайте свои пометки и отмечайте ими такие случаи.) Затем подсчитайте недельное количество часов, которое вы проводите в работе, любви и развлечении. Существует ли баланс между этими тремя категориями?

Если получается, что одной из категорий вы уделяете меньше всего времени, то подумайте, как можно иначе организовать свои дни.

Проявите любовь к себе

Вспомните, как на прошлой неделе кто-то от вас что-то потребовал или попросил об услуге. Как вы отреагировали? Был ли ваш ответ продиктован привычкой? Необходимостью? Желанием? Испытали ли вы при этом новые ощущения в своем теле? Остались ли вы довольны своим ответом? А теперь вспомните, как вы сами просили или хотели попросить кого-то о помощи. Что вы сказали? Что из этого вышло? Пошло ли это вам на пользу? Что вы можете сегодня для себя сделать, чтобы побыть немного эгоистичным человеком, чтобы проявить любовь и заботу по отношению к себе?

Глава 4. Между двумя стульями. В плену собственных тайн

У венгров есть выражение: «Не пытайся уместить зад на двух стульях, а то все пойдет через одно место».

Когда вы ведете двойную жизнь, это вам обязательно аукнется.

Свободный человек не будет балансировать между двумя стульями: идеальным Я и реальным Я — он спокойно принимает себя таким, какой он есть. Обретая внутреннюю свободу, вы пересаживаетесь в удобное кресло самореализации.

Робин была одной из тех, кто пытался усидеть на двух стульях. Когда она обратилась ко мне, брак ее окончательно расшатался. Все годы ей приходилось подстраиваться под мужа, чтобы соответствовать его высоким запросам, и она просто выдохлась — как, собственно, выдохлась и их совместная жизнь, превратившись в пустую, холодную формальность. Однажды Робин почувствовала, что без глотка кислорода вряд ли переживет еще один день. В качестве такой кислородной маски она завела роман, ища в нем радость и утешение.

Решившись на супружескую измену, вы вступаете в опасную игру. Что может быть более пьянящим, чем отношения с новым любовником! В его постели нет места опостылевшим разговорам ни о переполненном мусорном ведре, ни об очередном опоздании на футбольную тренировку ребенка. Никакой ответственности — сплошное удовольствие. Которое быстро проходит. Некоторое время — пока только развивались любовные отношения — Робин ощущала себя живой женщиной, наполненной радостью и уверенностью в собственных силах, способной выдержать затхлую семейную атмосферу, поскольку могла утолять жажду страсти, нежности и близости в другом месте. Однако довольно скоро любовник поставил ультиматум: или муж, или он.

Робин записалась на первую в своей жизни психотерапевтическую сессию, потому что зашла в тупик. Она уже была не в состоянии принять хоть какое-то решение. На приеме, во время нашей ознакомительной беседы, она ходила по кругу, разбирая все плюсы и минусы каждого из двух вариантов, и ни на одном,

казалось, не могла остановиться. С одной стороны, если она решится уйти от мужа, любовник останется при ней, но развод пагубно скажется на жизни ее детей. С другой — если сохранит брак, ей придется отказаться от человека, который единственный окружал ее любовью и вниманием. Только с ним она чувствовала себя желанной и кому-то нужной. Выходило так, что речь шла либо о благополучии ее детей, либо об удовлетворении собственных желаний.

На самом деле принципиальный выбор заключался совсем не в том, какого мужчину она предпочтет. Как бы Робин ни поступила со своим браком: врала бы мужу, охраняя собственную тайную жизнь, или, напротив, бросила бы его, — она продолжит аналогично вести себя как с нынешним любовником, так и с будущим, вступив в любую другую возможную связь. Пока сама не решится на перемены. Ее свобода никоим образом не была связана с выбором правильного или неправильного мужчины, а зависела от того, научится она или нет — при любых отношениях — выражать свои желания, надежды и страхи.

К сожалению, это общая проблема. Даже полная взаимной страсти семейная жизнь, которая начиналась в полном согласии, может однажды обернуться тюремной камерой. Это происходит очень медленно, и нередко трудно понять, когда и как начинают возводиться тюремные стены. Постоянно случаются какие-нибудь внешние неприятности вроде переживаний по поводу денег, работы, детей, родственников, болезней, а поскольку у пары не хватает ни времени, ни опыта справиться с раздражением, то тревога накапливается, незаметно переходя в обиду, потом в раздражение, и в итоге все заканчивается общим озлоблением. Со временем становится сложно выражать свои чувства, потому что любое высказанное мнение приводит к спорам и даже отторжению — по этой причине люди стараются не поднимать вообще сложных тем. И вот два когда-то любящих друг друга человека, не успевая оглянуться, уже живут разными жизнями. Дверь оказывается распахнутой, чтобы вошел кто-то другой и попытался восполнить то, что было утрачено.

Когда отношения портятся, в этом нет вины одного человека. Оба совершают поступки и говорят вещи, которые только усугубляют разногласия, отдаляя людей друг от друга. Муж Робин по натуре был перфекционистом. Он критиковал, осуждал, требовал, чтобы она во всем его слушала. Сначала она даже не осознавала, что и ее поведение

тоже не шло на пользу их отношениям: она замыкалась в себе, часто сидела в своей комнате, отдалялась, начала врать и уходить из дома. Правда, ее интрижку на стороне трудно считать основным секретом. Самое главное, она держала в тайне от мужа не только то, что несчастлива, но и все, что с ней происходило и что она переживала: свои победы, неудачи, огорчения, радости, стремления и тоску. У Робин вошло в обыкновение проявлять скрытность, и это стало ее первым секретом от мужа.

Честность начинается с умения говорить правду самим себе.

Я сказала Робин, что, если она захочет, я продолжу принимать ее, но только при одном условии: она приостановит отношения с любовником, поскольку ей предстоит работать над тем, чтобы научиться быть в честных отношениях с самой собой.

Я познакомила ее с двумя упражнениями. Но не сразу. Сначала ей понадобилось освоить первое: я называю его «Показатели жизнедеятельности». Это быстрый способ проверить свой внутренний климат и эмоциональный настрой, измеряя душевную температуру, которую мы транслируем во внешний мир. Мы всегда находимся с ним во взаимодействии, даже когда не произносим ни слова. Мы не делаем этого только в одном случае — когда впадаем в кому. Несколько раз в день делайте над собой сознательное усилие и прислушивайтесь к своему телу, спрашивая себя: «Какая я сегодня? Мягкая и теплая? Холодная и жесткая?»

Перед моей пациенткой открылась нелицеприятная правда: очень часто она, Робин, была суровой, жесткой и закрытой. Через какое-то время измерение душевной температуры вошло у нее в привычку, и это помогло ей стать мягче. Тогда я рассказала Робин о втором упражнении, которое называю «Разрыв шаблона». Оно учит осознанно заменять привычную реакцию чем-то другим. В минуты, когда Робин хотелось отстраниться от мужа, она, наоборот, заставляла себя оставаться рядом с ним, смягчать взгляд и с любовью на него смотреть — такого ей уже давно не приходилось делать. Первое время это давалось ценой сознательного усилия над собой. Но однажды за ужином она с нежностью взяла его руку.

Робин сделала маленький робкий шаг к близости. Если они хотели восстановить отношения, им еще многое предстояло исправить. Но начало было положено.

Исцеление не наступит, пока мы прячем или отрицаем то, что происходит в нас самих. Наши поступки и переживания, случившиеся с нами события — все это замалчивается или тщательно скрывается, словно они становятся заложниками, которых мы держим в подвале своей души. Но с каждым разом все более отчаянно они пытаются привлечь наше внимание.

Мне знакомо это — долгими годами я скрывала свое прошлое, замалчивая все, что произошло со мной, жила, не обнаруживая ни горя, ни гнева. Когда мы всей семьей — Бела, я и Марианна — бежали после войны из Европы от коммунистической власти и приехали в Америку, мне хотелось стать *нормальной*, быть *как все*. Я не хотела походить на потерпевшую кораблекрушение женщину, не хотела быть матерью, «которая пережила холокост». Я пошла на швейную фабрику, где обрезала на детских трусиках торчащие из швов нитки, и мне платили семь центов за дюжину трусов; я работала молча, боясь произнести вслух лишнее слово, чтобы не услышали моего акцента, так как стеснялась своего ломаного английского. Я просто хотела вписаться, хотела, чтобы меня признали своей. Мне не хотелось, чтобы люди жалели меня. Не хотелось обнажать свои шрамы.

И только десятки лет спустя, когда я заканчивала обучение на клинического психолога, я осознала, какова цена этой двойной жизни. Не исцелившись сама, я намеревалась лечить других. Я чувствовала себя лицемеркой и самозванкой. С виду я была как взрослая, выглядела как врач. А внутри меня жила перепуганная, дрожащая шестнадцатилетняя девочка, чем только не зажатая — и своим неприятием прошлого, и своей одержимостью достичь самого большего, и непомерной требовательностью к себе.

И до того момента, пока я не смогу принять свою правду, я буду владеть этой тайной, а эта тайна будет владеть мною.

Тайна, которую я носила в себе, сказывалась и на моих детях. До сих пор я так до конца и не разобралась, каково им было. По детским воспоминаниям и Марианны, и Одри, и Джона, в глубине души у них таился страх и они испытывали какую-то неловкость, сами не понимая из-за чего. Чувства моих дочерей и сына были такими же, как

переживания других детей, чьи родители тоже остались в живых после холокоста, — их письма приходили ко мне со всех концов света.

Рут, дочь венгерских выживших, рассказывала мне, как молчание родителей действовало на ее душевное состояние и как повлияло на ее раннее взросление. Если смотреть со стороны, детство Рут было прекрасным. Отец и мать, переселившись в Австралию, явно испытывали облегчение и выглядели людьми вполне жизнелюбивыми, довольными тем, что есть возможность дать дочери хорошее образование, определить ее в балетную и музыкальную школы, растить в мирных условиях, гордиться ее успехами и радоваться, когда дом наполнялся голосами ее друзей. Родители часто повторяли, как им повезло, не забывая поблагодарить за это Бога. В их поведении не прослеживалось никаких явных следов прошлой травмы.

Но жизненный опыт и душевный опыт Рут отнюдь не совпадали. Всегда ровное и доброе настроение родителей, которым было уютно жить в настоящем, отличалось от их отношения к прошлому, окутанному глухим молчанием, и этот резкий контраст вызывал в дочери тревогу. Иногда Рут пронизывало предчувствие какой-то беды — даже в те моменты, когда она занималась самыми привычными делами и испытывала вполне нормальные и приятные чувства. Невысказанная, но подразумеваемая травма матери и отца, их затаенный испуг — это вселяло убежденность, что в ее мире не все так гладко и в любую минуту может произойти нечто страшное. Рут выросла, приобрела профессию, стала отличным специалистом по психиатрии, у нее появились свои дети, но, каких бы успехов ни добивалась она в жизни, ей так и не удалось избавиться от того застарелого чувства страха перед какой-то нависшей бедой. В душе Рут постоянно звучал вопрос, почему ее угнетает это чувство. Однако даже профессиональная подготовка врача-психиатра не давала ей правильного понимания проблемы.

Когда младшему сыну Рут исполнилось девятнадцать, он попросил ее съездить с ним и братом в Венгрию. Ему хотелось узнать больше о бабушке и дедушке, которых уже не было в живых. Понимая, что те, кто не знает истории, обречены ее повторять, он придавал большое значение прошлому — особенно в связи с ростом во всем мире идеологии правого экстремизма. Рут упорно отказывалась. Она еще в юности успела побывать в коммунистической Венгрии, о

которой остались не самые приятные воспоминания, и потому у нее не возникало никакого желания туда возвращаться.

Но как-то, по совету друзей, она прочитала мой «Выбор», и книга помогла ей обрести как твердость духа, так и понимание своего долга — встретиться с прошлым родителей. Она дала согласие на поездку.

Опыт проникновения в прошлое родителей оказался для Рут поворотным и целительным событием. Вместе с сыновьями она пошла в синагогу, где проходила экспозиция о будапештском гетто. Там Рут увидела фотографии и материалы, по которым впервые по-настоящему поняла, через что прошла ее мать. Обрести правду было больно и трудно. Но вместе с тем полезно — это дало ей силы. Теперь все складывалось в четкую картину, и она по-новому ощутила связь с родителями; поняла, почему они отказывались говорить о прошлом, прониклась еще большей благодарностью к ним за то, что таким образом они пытались оградить и ее, и себя. Но скрывать или преуменьшать правду о себе — это не слишком правильный путь, прибегая к которому можно уберечь родных от переживаний. Нужно работать над своим прошлым, чтобы залечить все связанные с ним раны и ненароком не передать свою боль близким людям. Встретившись лицом к лицу с семейным наследием, Рут впервые ощутила душевное равновесие, принесшее ей согласие с самой собой. Она постигла источник внутренней тревоги и в итоге смогла избавиться от нее.

Мой путь к выздоровлению начался с той минуты, когда я положила в свою сумку небольшую книжку, данную мне однокурсником из Техасского университета. То была книга Виктора Франкла «Человек в поисках смысла». И я набралась смелости ее открыть. Правда, сопротивлялась этому целый день, находя все новые отговорки. «Мне не нужно читать чьи-то записки о лагере смерти, — твердила я себе. — Я была там! Зачем мне лишняя боль? Зачем погружаться в то, что прошло? Зачем открывать дверь ночным кошмарам? Зачем возвращаться в ад?» Но посреди ночи, когда семья спала и в доме было тихо, я все-таки начала ее читать. И случилось совсем неожиданное: я почувствовала, что меня услышали. Франкл был там, где была и я. Мне казалось, он обращается оттуда прямо ко мне. Когда мы оба очутились в лагерях смерти, наш жизненный опыт

был совершенно разным: ему за тридцать, он признанный европейский психиатр; я шестнадцатилетняя гимнастка, ученица балетной школы, думавшая только о своем любимом. Но то, *что* и *как* он написал об общем для нас обоих прошлом, изменило мою жизнь. Я увидела для себя новую возможность — путь к тому, чтобы отказаться от своих секретов, больше не прятаться, перестать отбиваться и бежать от прошлого. Благодаря его словам — а позже общению с ним — я испытала душевный подъем и обрела отвагу, чтобы увидеть правду о себе, признать ее и выразить. Он помог мне раскрыть мои тайны и таким образом вернуть свою подлинную сущность.

Пока мы действуем согласно принципам отрицания, лжи и обесценивания, пока храним секреты, нам невозможно расплатиться по всем счетам и отпустить наконец свое прошлое.

Иногда мы держим что-то в тайне неосознанно или по негласному требованию. Иногда кто-то покупает наше молчание угрозой или силой. Так или иначе, но любые секреты служат во вред, поскольку способствуют возникновению стыда и подпитывают это чувство в нас, а состояние стыда — прямой путь к любой зависимости. Свобода приходит, когда мы видим правду и говорим правду. Именно так и произойдет, если мы создадим внутри себя атмосферу любви и приятия. Об этом пойдет речь в следующей главе.

Ключи к освобождению: избавьтесь от своих тайн

Если пытаться уместить зад на двух стульях, все пойдет через одно место

Поставьте два стула рядом. Сначала, не скрещивая ног, посидите на одном стуле. Почувствуйте, как ступни упираются в пол. Почувствуйте упругость ягодичных мышц. Почувствуйте, как позвоночник тянется вверх, вон из таза. Вытяните шею, максимально поднимите подбородок. Отведите плечи. Дыхание должно быть глубоким: причем на вдохе — вытягивайтесь вверх, на выдохе — расслабляйтесь. Теперь сядьте так, чтобы одна ягодица находилась на одном стуле, вторая — на другом. Проверьте, как себя чувствуют ваши стопы, ягодичные мышцы, позвоночник, шея, голова и плечи. Как себя

чувствует ваше тело и как вам дышится, когда вы пытаетесь усидеть на двух стульях? Теперь вернитесь на один стул. Прижмите стопы к полу и ягодицы к сиденью. Вытяните позвоночник и шею. Вы снова на своем месте. Следите за дыханием, пока вы пересаживаетесь и ваше тело принимает естественное положение.

Честность начинается с умения говорить правду самим себе

Попробуйте сделать упражнение «Показатели жизнедеятельности», которое выполняла Робин, когда пыталась сохранить свой брак и восстановить отношения с мужем. Несколько раз в день делайте сознательное усилие и измеряйте эмоциональную температуру, проверяя свое тело. Спрашивайте себя: «Какая я сегодня? Мягкая и теплая? Холодная и жесткая?»

Когда решите говорить о себе правду, делайте это в безопасной обстановке — в присутствии заинтересованных людей

Группы поддержки и программы двенадцати шагов — отличные места, где можно не только делиться правдой о себе, но и учиться у тех, кто проходит такой же путь. Найдите любую группу помощи недалеко от своего дома или в интернете — и вы сможете бывать в компании людей, которым близок ваш опыт и которые разделяют ваши чувства. Посетите хотя бы три собрания, прежде чем принять окончательное решение, подходит ли вам это.

Глава 5. Никто нас не отвергает — только мы сами… себя. В плену вины и стыда

На прощение себя за то, что осталась в выживших, у меня ушли десятилетия.

Мне было сорок два, когда я окончила в 1969 году колледж. Я была матерью троих детей и иммигранткой. Выучить английский язык так, чтобы иметь возможность продолжить обучение, — для этого потребовались особая отвага и немалые внутренние силы. Колледж я окончила с отличием!

Но на церемонию вручения дипломов не пошла. Слишком было стыдно.

В послевоенные годы, подобно многим другим выжившим, я испытывала мучительное чувство вины. Двадцать четыре года назад освободили меня и мою сестру Магду. Но за два десятилетия я так и не смогла понять, почему осталась живой, а мои мать, отец, бабушка, дедушка погибли, как и еще шесть миллионов людей. Даже получение диплома — такое замечательное событие, касающееся только меня и моих успехов, — было омрачено мыслью, что я недостойна этой радости, я безнадежно испорченный товар и каким-то образом несу вину за все плохое вокруг. Всего лишь вопрос времени, чтобы все узнали, насколько я сломлена.

Чувствовать вину — значит верить, что беда произошла из-за вас, и осуждать себя за это. Но важно разделять чувство вины и раскаяние. Раскаяние — закономерная реакция на совершенную ошибку или на зло, которое мы кому-то причинили. Угрызение совести ближе к горю. Если вы раскаиваетесь, то признаёте, что прошлое есть прошлое, что его нельзя отменить, и позволяете себе из-за него грустить. Испытывать муки — значит понимать, что пережитое вами, что принятые когда-либо решения — все приводит к сегодняшнему дню. Раскаяние — это наше настоящее. Оно может сосуществовать с прощением и свободой.

А вот вина держит вас очень крепко. Она коренится в чувстве стыда: вы верите, что *недостойны*; думаете, что вас *не хватает* — не хватает на все, что вы делаете. Чувства вины и стыда могут быть крайне изнурительными. Но они не дают настоящей оценки тому, кто мы. Это образ мышления, который мы выбираем и в котором надолго увязаем.

Всегда есть выбор, как поступать с информацией, которую мы получаем в нашей жизни. Как-то я выступала на конференции, и вдруг во время моего доклада со своего места встает довольно представительный мужчина и покидает аудиторию. Я буквально застыла на сцене, охваченная самыми нелестными мыслями о себе: «Я ни на что не гожусь. Я не заслуживаю чести выступать на такой конференции. Я не на своем месте». Через несколько минут дверь открывается, в аудиторию входит тот мужчина и садится на свое место. Возможно, он просто выходил попить воды или в туалет, но к тому времени, как он вернулся, я уже заканчивала свою жизнь на гильотине.

Никто не рождается с чувством стыда. Но многим из нас начинают внушать его с самых малых лет. Когда Линдси, моя старшая внучка, училась в начальной школе, ее определили в класс для «талантливых и одаренных детей» (меня раздражает сама идея, заложенная в таком подходе к детям, — *все* они талантливые и одаренные!). Иногда внучка не справлялась и отставала от других, и учительница начала называть ее маленьким тормозом. Моя чудесная Линдси приняла ее слова близко к сердцу. Ей удалось убедить себя, что она не тянет, что у нее не хватит способностей учиться в таком классе, что она недостойна. Внучка уже была готова перейти в обычный класс. Но я объяснила Линдси, насколько важно не позволять чьему-то мнению, даже преподавательскому, влиять на ее самооценку и решения. Она осталась, а годы спустя написала вступительное сочинение в колледж под названием «Когда тормоз становится мотором». Линдси с отличием окончила Принстон.

Мне тоже с детских лет приходилось выслушивать о себе разное, что довольно рано сформировало чувство стыда за то, что я такая. В три года у меня появилось косоглазие, и вплоть до десятилетнего возраста, пока мне не сделали офтальмологическую операцию, сестры безжалостно дразнили меня песенками типа «Ты тщедушная уродка,

таких замуж не берут!». Да и мама часто повторяла: «Хорошо, что ты у нас умная, а то внешность у тебя так себе». Каково выслушивать о себе такое? Было очень тяжело, но еще труднее было выкинуть это из головы. Ведь суть не в словах, что говорили мне родные. Беда в том, что я в эти слова поверила.

И еще очень долго продолжала верить.

Когда Марианна и Роб жили с детьми в Ла-Хойе, каждый понедельник я приходила к ним готовить ужин. Иногда я готовила американскую еду, иногда венгерскую. Всю неделю я ждала этого чудесного дня, чтобы накормить своих внуков и ощутить себя частью их повседневной жизни. Одним из таких вечеров я, как обычно, находилась на кухне, а на плите что-то булькало в кастрюлях и шипело на сковородках, когда вернулась с работы Марианна и — прямо с порога, в своем красивом шелковом костюме — начала вытаскивать из шкафа крышки, накрывая каждой соответствующую кастрюлю и сковородку. Внутри у меня все оборвалось. Я так старалась быть для них полезной, так хотела порадовать свою семью… и вот приходит дочь и демонстрирует, что я все делаю не так. Что я недостаточно хороша.

Понадобилось какое-то время, и я все-таки осознала: идея, что «все не так», исходила не от Марианны, а от меня самой. Я всегда во всем стремилась быть образцом совершенства, поскольку слишком долго была уверена в собственной неполноценности, поэтому и надеялась, что если все буду выполнять безукоризненно, то смогу найти выход и преодолеть состояние вины и стыда. Но мы люди — не больше и не меньше, чем мы есть. Мы просто люди, и нам всем свойственно ошибаться. Свобода в том и заключается, чтобы верить в себя таких, какие мы есть, ощущать себя цельной личностью, даже если мы далеко не идеальны, и не стремиться всегда и во всем быть совершенными.

Вина и стыд не берутся из воздуха, чтобы навсегда в нас вселиться. В конечном счете эти чувства возникают внутри нас самих. Люди, переживая болезненный развод или расставание, часто обращаются за помощью к психологу или психотерапевту. У меня много таких пациентов. Они оплакивают потерю отношений, кончину надежд, заветных желаний, планов — всего связанного с прошлой

жизнью. Но обычно на приеме они говорят мне не о страданиях, а жалуются на ощущение своей отверженности: «Он меня отверг», «Она меня отвергла». Но *отвергнуть, отверженность, отвержение* — всего лишь формы слов, которые мы подбираем, чтобы выразить болезненное чувство, возникающее, когда мы не получаем или лишаемся желаемого. Кто сказал, что все должны нас любить? На каких скрижалях записано, что нам все будет дано? Что мы получим то, что хотим; тогда, когда хотим; в том виде, в каком хотим? И даже если у нас уже есть что-то, какой из богов определил, что это гарантированно останется с нами? Никто нас не отвергает — только мы сами… себя.

Именно поэтому тщательно выбирайте, какой смысл придавать словам и поступкам других людей. Когда, сделав доклад, я слышу бурные аплодисменты, а потом обнимаюсь почти с сотней человек, благодарящих меня со слезами на глазах и признающихся, что я изменила их жизнь, среди них всегда найдется один, кто пожмет мне руку и скажет: «Да, доклад был очень хорош, *но*…» — и мне самой решать, каким образом реагировать на его слова. Будучи, например, неуверенной в себе, я могу ввергнуться в пучину отчаяния и самокопания: «Господи, что опять я сделала не так?!» Или, напротив, могу прийти к выводу, что критика имеет отношение не столько ко мне, сколько к настроению или мировоззрению самого человека, ее высказавшего: может быть, услышанный доклад не оправдал особых ожиданий, с которыми он пришел его послушать; может быть, он принадлежит к породе умников, чувствующих свою силу, когда им есть что подвергнуть сомнению. Но самое главное, мне нужно спросить себя: «Есть ли в этом замечании что-либо содержательное, что расширит мои знания, что даст импульс моему созидательному началу?» Неважно, как я отреагирую на чужое мнение (прислушаюсь ли к нему, отмахнусь ли от него), но я всегда могу сказать: «Спасибо за вашу точку зрения» — и жить дальше.

Нельзя позволять чужим оценкам становиться для нас критически определяющими — в противном случае мы не сможем жить, не испытывая чувства стыда за себя.

И особенно важно помнить: мы сами выбираем, за что и как себя упрекать.

Проведите день в беседе с собой и прислушайтесь к своему внутреннему диалогу. Внимательно отмечайте, на чем сконцентрировано ваше внимание, о чем вы думаете, — и закрепляйте это в памяти. Именно эти мысли повлияют на то, как вы будете себя ощущать. А ваше самоощущение будет диктовать, как вести себя дальше. Но вы не обязаны жить в соответствии с этими стандартами и посылами. Вы не родились со стыдом. Ваша подлинная сущность прекрасна сама по себе. Вы родились с любовью, радостью и страстью и можете переписать свой внутренний сценарий, вернув себе безвинность. Вы можете стать цельной личностью.

Сколько Мишель себя помнит, она всегда ловила на улице восхищенные взгляды. И даже сейчас многие женщины, видя ее, вздыхают: «Эх, все бы отдала, чтобы быть такой». Высокая, тонкая, красивая, профессионально состоявшаяся, наполненная особой энергией, которая притягивала к ней людей, — Мишель выглядела совершенной, но внутри была почти мертва.

Бесчисленное количество раз мне приходилось сталкиваться в своей практике с одной пагубной моделью отношений. Дано: целеустремленный муж и безупречная жена — о такой обычно говорят, что «она прекрасная хозяйка». Но, кроме того, она превосходная актриса, замечательно умеющая под добротой и заботой о других скрывать свое болезненное внутреннее состояние. Муж тоже не лишен актерских данных: любящий и крайне внимательный на публике, наедине с женой он становится скорее страшным начальником или грозным отцом, диктующим, что она должна или не должна делать, как ей проводить время и сколько тратить денег. Признав раз и навсегда превосходство мужа, такая жена во всем ему угождает и потакает, ублажает его, не только подстраиваясь под его желания и вкусы, но и отказывая себе в праве быть взрослым человеком, так как все решения за нее принимает он. А потом компенсирует это тем, что отказывает себе в еде, поскольку прием пищи — это единственное, что ей остается подвластно и на что она может еще решиться. Она как бы отстраняется от своего чувства беспомощности, доводя его до минимума, но тем самым «доводит до минимума» самоё себя — ее тело начинает буквально таять. В самых

запущенных случаях женщина уже не может ничего съесть, даже когда хочет это сделать. Ее организм отвергает пищу.

К тому времени как Мишель начала терапию — не со мной, а с замечательным специалистом у себя в городе, — у нее уже было явно выраженное расстройство пищевого поведения. Но обратиться за помощью к психотерапевту ее заставила не анорексия, а проблема с мужем. Его на редкость пренебрежительное и грубое отношение заставляло ее порой чувствовать себя запуганным ребенком во власти злого отца. Умом Мишель понимала, что она не беспомощное дитя, а сильная, состоявшаяся женщина средних лет. Но в ней сидел страх, мешавший ей дать отпор мужу. Когда его вспышки гнева начали донимать и пугать детей, она поняла, что смирением и голоданием уже не отделаться — нужны другие методы.

Но учиться стоять за себя означало обнаружить свое внутреннее напряжение — чувство стыда и всю ту боль, которую она пыталась сдерживать голодом. Когда она начала снова есть — этот процесс я всегда рекомендую вести под наблюдением врача в стационарных или амбулаторных условиях, — все ее душевные травмы, от которых она долго и тщательно пыталась отстраниться, захлестнули ее мощной волной. Пережитое в детстве сексуальное насилие; наплевательское отношение матери, с которой никогда не было эмоциональной близости; оба родителя, наказывающие ее не только побоями, но и, что еще хуже, полным молчанием: они просто вели себя так, будто ее совсем не было рядом, с детства внушая ей, что она пустое место. Погружаясь в свое прошлое, снова ощущая тот страх и ту боль, Мишель пережила оглушительное чувство и поняла, что должна впускать в себя это лишь небольшими дозами. Она позволяла себе чувствовать, а потом морила себя голодом, снова позволяла себе чувствовать и снова морила голодом.

Этот процесс вызвал к жизни мучительный страх быть брошенной.

— Я всегда цеплялась за людей, если чувствовала, что они могут позаботиться обо мне, если знала, что они хотя бы видят меня, слышат меня, принимают меня такой, какая я есть, — говорила Мишель. — В детстве у меня был учитель, с которым я чувствовала себя в безопасности. Позже, когда я повзрослела, таким человеком стал мой профессор, затем — психотерапевт. Всегда есть человек, к которому я

испытываю какую-то судорожную привязанность. Я, как взрослая сорокалетняя женщина, понимаю, что в принципе нахожусь в безопасности и что, так или иначе, живу нормально. И все-таки часто чувствую себя той восьмилетней девочкой и боюсь снова остаться без любви, боюсь снова совершить что-то неправильное, из-за чего всем станет наплевать на меня.

Пожалуйста, помните: вы единственные, кто вас никогда не бросит. Вы можете продолжать надеяться, что появится кто-то рядом и будет любить вас, заботиться о вас, а можете сами научиться заботливо относиться к себе и любить себя.

Через три года после начала терапии Мишель добилась значительного прогресса. Она ест — ест нормальными порциями вполне здоровую пищу. Она больше не насилует свою психику избыточным погружением в прошлое. Она в состоянии напомнить мужу, что его нападки причиняют ей боль; использует практики осознанности, чтобы смягчить в себе реакцию страха. Она еще работает над тем, чтобы избавиться от стыда, который продолжает испытывать, — того чувства стыда, которое проявляется в трех пагубных установках: *это моя вина, я этого не заслуживаю, могло быть хуже*.

— Я все думаю, — сказала она мне, — почему я не сделала что-то иначе? Когда я рассуждаю логически, то понимаю, что не по моей вине у меня было такое детство и была такая жизнь, но какая-то часть меня продолжает упорствовать и не хочет в это верить.

Пожалуйста, помните: если вы хотите контролировать свой образ мыслей, для начала изучите свои привычки и решите, насколько они поддерживают вас или, напротив, опустошают? Прежде чем что-то сказать, особенно себе, обязательно задайтесь вопросом: «Я говорю это по-доброму и с любовью?»

Мишель стала подвергаться сексуальному и физическому насилию в восемь лет — тогда и закончилось ее детство. Восемь лет — тот возраст, когда начинают развиваться лобные доли и ребенок учится мыслить логически. В эти годы нам хочется все понять. Но какие-то вещи мы никогда не поймем. Иногда мы сознательно развиваем в себе чувство вины, чтобы получить ощущение контроля над тем, что абсолютно не в нашей власти — то, о чем мы не просили, чему не были причиной и что сами не выбирали.

— Перестаньте копаться в себе и искать причину, почему вас подвергали насилию, — сказала я. — Пора вводить в привычку доброжелательное отношение к себе. Выберите это как направление, в котором будете двигаться.

— Ну да, доброжелательность, — сказала она, тихо рассмеявшись. — Для меня всегда было естественным быть доброй к другим. Но быть доброй к себе удается с большим трудом. На каком-то витке мысли я опять начинаю думать, что не заслуживаю ничего хорошего в своей жизни. Так и не могу до конца поверить, что это нормально для меня — быть счастливой.

— Вы можете сказать: «Раньше я была такой» — и снова обрести власть над своими мыслями. Вам нужно только разрешить себе. Скажите одно слово — *разрешаю*. Дайте себе разрешение получать удовольствие.

Она заплакала.

— Милая, верните себе свою силу.

Однако вместо *разрешения* она вновь прибегала к одной из своих психологических установок, убеждая себя, что все могло быть намного хуже. Да, родители частенько пороли ее, но, по крайней мере, не тушили об нее сигареты. Так она себе это представляла.

Я попросила ее постепенно избавляться от оборотов типа *я должна, мне нужно*. Постараться сделать свою речь мягче.

— Прислушайтесь к тому, как вы разговариваете сами с собой, — сказала я. — Признайтесь себе, что вы были ранены. И затем выберите, что вам надо отпустить и чем это заменить. У вас вошло в привычку не только преуменьшать собственную боль, но и преуменьшать самоё себя, чуть ли не становиться невидимой. Теперь привыкайте к другому. Отпустите стыд, замените его доброжелательностью по отношению к себе, убедитесь, что в вашей речи преобладают такие выражения, как *«Да, это я; да, я могу; да, я буду»*.

Когда во время своего лекционного тура я была на Среднем Западе, меня пригласили на ужин в одну замечательную семью. На столе была простая и вкусная еда, текла приятная беседа, но, когда я за что-то похвалила дочь хозяев дома, мать семейства пнула меня ногой под столом. Позже, за кофе и десертом, она тихо сказала мне:

«Пожалуйста, не расхваливайте ее, не хочу, чтобы она росла тщеславной». Стремясь сохранить скромность в себе и наших детях, мы рискуем сделать себя меньше, чем мы есть на самом деле, — преуменьшить свою истинную ценность. Не поступайте так. Просто поцелуйте свою руку и скажите себе: «Так держать, моя умница! Молодчина, девочка!»

Любовь к себе — единственная основа, на которой держится наша цельная, здоровая и счастливая личность. Так что влюбитесь в себя! Это не нарциссизм. Как только начинается наше исцеление, мы обнаруживаем не *новых* себя, а себя *подлинных*. Тех себя, которые все время были здесь, рядом — прекрасные, рожденные для любви и радости.

Ключи к освобождению: избавьтесь от чувства вины и стыда

Вы справились

Если в вас есть что-то такое, что постоянно вызывает ваше беспокойство или недовольство, представьте себя совсем маленькими — такими, что можете забраться в собственное тело. Когда вы окажетесь в нем, поздоровайтесь с каждым органом, с каждой частичкой себя. Если вы убеждены, что во всем виноваты, то возьмите свое сердце нежно в руки, обнимите этот кровоточащий орган и замените его собой любящим. Скажите себе: «Да, у меня были ошибки. Но они не делают меня плохим человеком. Мои действия далеко не вся моя истинная сущность. Я лучше своих поступков». Если какая-то травма все еще живет в вашем теле или душе, примите это как данность, потому что вы смогли ее пережить. И вы все еще здесь. Вы справились. Всю сознательную жизнь я мучаюсь с дыханием, поскольку во время войны у меня был сломан позвоночник, поэтому я часто заглядываю внутрь себя, чтобы поприветствовать свои дыхательные пути, поговорить со своими легкими. Найдите у себя уязвимое место и окружите его любовью.

То, на что вы обращаете внимание, только укрепляется в вас

Проведите день в беседе с собой, сосредоточьтесь на том, какие слова вы находите для себя. Часто ли звучат такие обороты, как «я

должен», «я не должен», «да, но»? Насколько для вас привычны фразы вроде «это моя вина», «я этого не заслуживаю», «все могло быть и хуже»? Замените эти психологические установки, отражающие ваше чувство вины и стыда, ежедневным дружеским диалогом с собой, находя для себя мягкие, добрые слова. Проснувшись утром, подойдите к зеркалу, посмотрите на себя с нежностью. Скажите сами себе: «Я сильная. Я добрая. Я человек большой силы». Поцелуйте свои руки. Улыбнитесь отражению в зеркале. Скажите: «Я люблю тебя».

Глава 6. То, чего не произошло. В плену непережитого горя

Однажды ко мне на прием друг за другом пришли две женщины. Первая пациентка приехала прямо из больницы, где лежала ее дочь, больная гемофилией. Женщина прорыдала у меня в кабинете целый час: она испытывала сильнейшее горе оттого, что ее ребенку приходится переносить такие страдания. Вторая пациентка приехала из загородного клуба. Она тоже проплакала целый час. Ее расстроил новый автомобиль: он оказался не того оттенка желтого, который она хотела.

Проявление горя этой женщины может показаться несоразмерным, ведь повод явно не стоил такой реакции. Но часто в мелких огорчениях отражается огромная печаль. Чувство утраты возникло у моей второй пациентки не из-за цвета автомобиля — у нее были довольно сложные отношения с мужем и сыном. Она выплакивала всю свою обиду из-за разбитых надежд иметь счастливую семью.

Эти две замечательные женщины являли собой прекрасную иллюстрацию универсального закона жизни: не все в ней складывается так, как мы того хотим или ожидаем. Напоминать об этом жизненном законе своим пациентам стало одним из основополагающих принципов моей работы. Большинство наших страданий возникает потому, что у нас есть то, чего мы не хотим, а хотим мы то, чего у нас нет.

Вся психотерапия — это работа над горем и сожалением. Длительный процесс противостояния жизни, в которой вы ожидаете одно, а получаете другое; жизни, которая преподносит вам неожиданные и непредвиденные сюрпризы.

Это положение вполне можно считать формулой того, с чем сталкивается практически каждый солдат, посланный в зону военных действий. За десятилетия своей практики я работала со многими ветеранами разных войн, и все они говорили одно и то же: как их часто отправляли в места, к которым они не были готовы, как часто их

снабжали информацией, которая не соответствовала действительности.

Сожаление часто возникает не из-за того, что произошло, а из-за того, чего не случилось. Когда Марианна в своем великолепном оранжевом шелковом платье собиралась на свой первый школьный бал, Бела сказал ей: «Повеселись там, милая. В твоем возрасте мама находилась в Аушвице, а ее родители были уже мертвы». От ярости я потеряла дар речи. К тому времени дети уже знали, что я одна из выживших, но как он посмел обременять нашу дорогую дочь моим прошлым? Как он посмел портить ей вечер тем, что не имело к ней никакого отношения? Это было слишком несправедливо. И абсолютно недопустимо.

Но я так расстроилась еще потому, что Бела был прав. Мне не довелось надеть *мое* оранжевое шелковое платье и пойти танцевать. Гитлер прервал течение моей жизни и миллионы других жизней.

Когда я преуменьшаю или отрицаю свою боль, то становлюсь заложницей и жертвой; когда держусь за свои сожаления, я тоже заложница и жертва. Сожаление несет в себе желание изменить прошлое. Мы испытываем подобное чувство, когда не желаем признавать собственное бессилие, то есть не можем вмешаться и изменить что-то происходящее.

Жаль, что рядом с моей мамой не оказалось никого, кто помог бы ей пережить ту внезапную потерю, которую ей пришлось понести в ее девять лет. Однажды она проснулась и почувствовала, что ее мать, спавшая вместе с ней в одной постели, больше не дышит, что ее тело за ночь уже стало остывать. Похоронили ее в тот же день — и все годы моя мама боролась со своим непережитым горем. На скорбь тогда времени не было. Она сразу взяла на себя заботу о младших братьях и сестрах; на нее легла ответственность кормить всю семью, тем более что отец, боровшийся со своим горем и одиночеством, пристрастился к выпивке. Когда она вышла замуж, когда у нее самой родились дети, ее невыплаканное горе, ее раннее потрясение, ее грусть по матери — все это настолько окостенело, что она чувствовала себя как в клетке. Она повесила портрет матери на стену над пианино и разговаривала с ним, занимаясь своими домашними делами. Музыкальным сопровождением моего детства были скрипичные упражнения

старшей сестры Клары и вечная мамина мольба о помощи и поддержке, которые она выпрашивала у своей покойной матери. Горе стало ее четвертым ребенком, нуждавшимся в постоянном присмотре. Это правильно, когда человек переживает поэтапно все стадии большого горя — печаль, злость, бессилие. Но моя мать застряла во всем этом.

Когда у нас есть непережитое горе, мы часто несем в себе подавленную злость и ярость.

У Лорны был брат, который много пил. Однажды ночью он вышел из дома и его насмерть сбила машина. Прошел год, а Лорна все еще не может смириться с тем, что его нет:

— Я сколько раз ему говорила, что хватит пить! Почему он не слушал? Он должен был помогать мне ухаживать за матерью. Как можно быть таким эгоистом?

Она не может изменить ни его алкогольной зависимости, ни того, что он постоянно пил, несмотря на усилия всей семьи, пытавшейся ему помочь, ни того, что он был пьян, когда погиб. Она ничего не может изменить, но ей трудно смириться со своей беспомощностью.

Когда мои внуки еще учились, один мальчик из их школы ехал однажды днем на велосипеде, врезался в машину на проезжей части и погиб на месте. Марианну попросили поговорить с его одноклассниками, помочь им осмыслить случившееся, разобраться в тех сложных чувствах, которые приходят с потерей знакомого человека и заставляют задуматься о собственной смертности и о том, как хрупка наша жизнь. Она пришла в класс, готовая ответить на их вопросы и помочь им пережить грусть и страх. Но преобладающей реакцией на трагедию была не скорбь. Всех одноклассников этого мальчика мучило чувство вины. Лейтмотивом общего разговора стала мысль, что каждый из них мог бы быть добрее к нему. Как сказала одна девочка, «я могла бы позвать его к себе домой, и тогда он не катался бы на велосипеде один на улице. Но я никогда об этом не думала — пригласить его». Школьники перечислили варианты, как они могли бы предотвратить смерть одноклассника. Они принимали на себя ответственность за случившееся, подспудно надеясь, что таким образом обретают контроль над ситуацией. Однако пока люди винят себя, они уходят от переживания горя и скорби.

Мы не можем все держать под своим контролем, но хотели бы.

Справиться с горем означает и освободить себя от ответственности за то, что было не в нашей власти, и смириться с выбором, который мы сделали и уже не можем отменить.

Марианна помогла детям. Вместе они перебрали случаи, которые никак не могли от них зависеть: решение мальчика покататься в тот день на велосипеде; выбор маршрута; куда он смотрел; что его могло отвлечь; почему выехал на проезжую часть; на что засмотрелась или чего не увидела сидевшая за рулем той машины женщина, выезжая на перекресток. И вместе разобрали ситуации, вызывавшие у школьников угрызения совести: все ночевки друг у друга и все дни рождения, на которые они не звали погибшего мальчика; все насмешливые замечания; все розыгрыши, которые устраивали над ним. Это работа, которую нужно выполнять при сложившихся обстоятельствах: грустить о том, что случилось или, напротив, не случилось; признаваться в том, что мы сделали или, напротив, не сделали; и выбирать, какими будут наши ответные действия. Сожаления школьников, что они не были внимательны к своему однокласснику, что их поведение могло ранить его, не вернут того мальчика. Но история его гибели и их реакция на нее научат детей более сознательно относиться к своим поступкам, стать отзывчивее и добрее к людям.

Так сложно быть там, где мы есть сейчас, — в настоящем. Принять то, что было, что есть, и двигаться дальше. Уже двадцать лет моя пациентка Сью приходит ко мне каждый год в годовщину смерти ее сына. Когда ему было двадцать пять, он застрелился из пистолета, который она держала в прикроватном столике. Сейчас его нет почти столько же лет, сколько он прожил, а Сью все еще пытается прийти в себя, все еще несет бремя своей вины. *Зачем мне был нужен пистолет? Почему я его не спрятала? Почему позволила найти его? Почему ничего не знала о его проблемах и о том, что у него депрессия?* Она не может простить себя.

Конечно, единственное ее желание — чтобы он тогда остался жив. Ей хотелось бы стереть все обстоятельства, серьезные и менее значимые, которые привели его к смерти. Но ее сын покончил с собой не потому, что она держала в доме оружие. Он застрелился не потому, что она что-то сделала или не сделала.

Но пока она чувствует себя виноватой, она может не признавать, что он умер. До тех пор, пока она может винить себя, ей не нужно принимать то, что *он* решил сделать. Возможно, если он увидел бы ее сегодняшние страдания, он сказал бы ей: «Мама, я убил бы себя в любом случае. И я не хотел, чтобы ты умерла вместе со мной».

Это правильно, что мы оплакиваем тех, кого потеряли, что продолжаем испытывать ноющую душевную боль. Правильно позволить себе быть в горе и понимать, что скорбь никуда не уйдет. Меня попросили выступить в группе поддержки скорбящих родителей, где они делились воспоминаниями, показывали фотографии, плакали вместе. Было прекрасно — стать свидетелем такого сплачивающего и поддерживающего способа переживать горе.

Я увидела, что могу посоветовать им кое-что добавить в их встречи, чтобы они почувствовали себя свободнее, несмотря на их горе. Встреча началась с того, что каждый участник представлял себя и своего умершего ребенка, например: «Я потерял свою дочь, которая совершила самоубийство»; «Я потеряла сына, когда ему было два года». При этом все без исключения, описывая свое горе, употребляли глагол *потерять*.

— Но ведь наша жизнь не сводится только к потерям и обретениям, — сказала я им.

Речь идет о радости и благодарности за то, что наши близкие однажды были с нами: кто — несколько коротких дней, кто — многие десятилетия. И речь идет об умении отпускать их души. О признании как печали, так и радости, которые в этом случае идут рядом, и о полном их приятии.

Родители часто говорят, что готовы умереть за своего ребенка. В этой группе поддержки я услышала, как некоторые признавались в желании умереть самим, только чтобы их дети остались в живых. После войны я чувствовала то же самое. Я бы с радостью умерла, если это вернуло бы моих родителей и бабушку с дедушкой.

Но теперь я знаю: вместо того чтобы умирать за своих погибших, я могу *жить* ради них.

Жить для моих детей, внуков и правнуков — для всех моих любимых, кто по-прежнему здесь.

Если мы не можем избавиться от чувства вины и примириться со своим горем, это наносит вред нашим близким и совсем не

приветствуется нашими умершими. Мы должны позволить мертвым быть мертвыми, перестать без конца дергать их, отпустить их и жить своей жизнью, чтобы она становилась как можно лучше, а они могли покоиться с миром.

У Софии сейчас самый критический момент переживания горя.

Ее мать, выдающийся психолог, получила степень магистра в пятьдесят (как и я!) и стала сертифицированным специалистом по логотерапии Виктора Франкла (как и я!), представляющей собой теорию, основанную на поиске смыслов бытия человека, и практические методы, основанные на анализе жизненного опыта пациента. В семьдесят лет она продолжала активно преподавать и практиковать, успела выпустить книгу, но внезапно ее начала беспокоить спина. Она была исключительно здоровой женщиной — София не помнит, чтобы мать болела чем-то серьезнее простуды, — но боли в спине мучили ее так сильно, что она стала отказываться от еды, избегать семейных встреч и общественных мероприятий. Специалист, к которому она обратилась в первую очередь, ничего не обнаружил. Она ходила от врача к врачу, пытаясь найти источник боли, и в итоге гастроэнтеролог, проведя соответствующие анализы, смог поставить диагноз — четвертая стадия рака поджелудочной железы. Через месяц она умерла.

Год София провела в глубоком трауре, постоянно оплакивая мать. Но сильные эмоции, такие как потрясение и скорбь, с течением времени притупились, острая боль стала не такой саднящей и всепоглощающей, и София оказалась на перепутье — для нее наступил тот самый переломный момент выбора, когда человек или залечивает душевные раны, или окончательно замыкается в неутешном горе. Излечиться не означает преодолеть и забыть. Когда мы исцеляемся, все душевные раны остаются при нас, но мы уже позволяем себе — несмотря на свои потери — снова стать цельной личностью, снова жить счастливой и полноценной жизнью.

— Она умерла так внезапно, — сказала мне София. — Я не была к этому готова, и у меня теперь столько сожалений…

— У вас есть чувство вины? Может быть, вы думаете, что могли бы сделать что-то большее, но не сделали?

— Да. Мама была такой сильной. Я представить не могла, что она умирает. Ругала ее, что она не ест. Я пыталась помочь ей… Если бы знать, что это ее последние дни, то я вела бы себя совсем иначе.

«*Если бы знать*, что она умирает», «*Если бы знать*, что я так быстро ее потеряю» — София стала заложницей этого *если бы знать*. Но все наши *если бы* ничего не дают нам. Напротив, лишают последних сил.

— Сегодня, — обратилась я к Софии, — вы можете сказать себе лишь одно: «Если тогда я знала бы то, что знаю сегодня, то все сделала бы по-другому». На этом ваше чувство вины заканчивается. Нужно изменить в себе это чувство, что кругом виноваты именно вы, — изменить ради своей матери. Скажите себе: «Раньше я была такой. Теперь я буду дорожить теми воспоминаниями, которые никто у меня не отберет». Она жила рядом с вами тридцать четыре года — то было чудесное время. В мире нет и не будет другой такой матери. В мире нет и не будет другого такого специалиста. Так что берегите память о ней — каким человеком она была; берегите память о том времени, что у вас было с нею. И ни минуты больше не тратьте на чувство вины — оно просто лишит вас любви. Навсегда.

Чувство вины мешает нам наслаждаться воспоминаниями. Мешает вести полноценную жизнь. Мешает вообще жить — жить здесь и сейчас.

— Когда вы чувствуете себя виноватой, — сказала я Софии, — вы уже не в состоянии быть веселой, кокетливой, не способны поддерживать близкие отношения. Все яркое в жизни вы видите в мрачном свете. Вы нивелируете самые чудные вещи — возьмем, например, воспоминания о последних днях вашей матери. Помните, как в больнице сушили ее вымытые волосы феном? Как помогали ей чувствовать себя элегантной и привлекательной? Ведь именно такой она и хотела быть во время своего угасания. А ее стремительный уход — без многолетних страданий, без потери воли, без утраты контроля над своим телом и своим умом — ведь это настоящий дар судьбы.

Иногда нам кажется, что мы предаем своих мертвых, если нам слишком хорошо; думаем, что оставляем их, если нам слишком весело; что забываем их, если чувствуем себя счастливыми.

— Вам с мужем по ресторанам бы походить и потанцевать там, — сказала я, — а не сидеть дома и плакать по матери. Избавьтесь

наконец от этого указующего и осуждающего внутреннего голоса: *если бы знать, была должна, могла бы, почему не сделала*. Пока в вас есть чувство вины, вы несвободны. Представьте, что перед вами сидит ваша мать, — как вы думаете, что бы она от вас сейчас хотела?

— Чтобы мои сестры и я были счастливы. Чтобы наша жизнь была полной.

— Так подарите ей это. Живите насыщенно. Радуйтесь каждой минуте. У вас вся жизнь впереди. Я даже вижу, как она улыбается, подбадривая вас. Будьте рядом со своими сестрами, со своим мужем. Любите друг друга. И когда вам стукнет девяносто два, разрешаю вам вспомнить меня — подумайте, ведь ваша жизнь только началась, когда после смерти любимой матери вы решили жить полноценно и счастливо, а не быть жертвой грустных обстоятельств. Теперь перед вами стоит задача преподнести ей этот подарок — отпустить. Отпустите ее.

У горя много уровней и оттенков, но кроме скорби, боли и страха оно еще приносит с собой много вопросов — это вопросы утешения, вины выжившего, вопросы бытия, собственной уязвимости, недолговечности жизни. Нарушается и перестраивается все наше восприятие мира. Я не очень люблю избитое выражение, что время лечит. Лечит не время, а то, что вы с ним делаете.

Порою, чтобы не чувствовать горе, люди стараются держаться за устоявшийся образ жизни, сохраняя привычные занятия, будничные дела и отношения. Но отчасти это иллюзия: после большой потери уже ничего не будет как прежде. В проживании горя открывается возможность пересмотреть свои ценности и принять решение вернуться к радостям жизни и своим мечтам, вновь захотеть быть лучшими и не бояться новых путей.

Когда к Дэниелу пришла беда — что может случиться с каждым из нас, — он не захотел жить по привычке, продолжая машинально делать одно и то же. Он был готов сменить ритм жизни и вернуть себе контроль над нею. По его словам, если вдруг происходит что-то «ужасно тяжелое, то человеку приходится делать выбор: либо оставаться прежним, либо меняться в лучшую сторону».

История его утраты началась с истории любви. Они познакомились с Трейси, когда ему было восемнадцать лет. Оба

исконные жители Канады, оба изучали в университете одни и те же предметы, связанные с проблемами окружающей среды и жизни коренных народов. Дэниел и Трейси быстро нашли общий язык и стали близкими друзьями; они могли болтать друг с другом часами напролет — вместе им было хорошо, радостно и свободно.

Но сегодня Дэниел кое-что переосмысливает: «Мы много о чем не говорили, но, видимо, должны были». Они поженились, когда Дэниелу было двадцать пять; через пять лет родился их сын Джозеф. Они переехали на другой конец страны, в родную провинцию Трейси. С тех пор все пошло не так, как надо. Хотя к этому времени Трейси уже достигла определенных научных и профессиональных успехов: успела окончить магистратуру, начала работать над докторской диссертацией, стала уважаемым специалистом и востребованным консультантом по вопросам окружающей среды. Однако возвращение домой заставило ее вновь столкнуться с теми проблемами, из-за которых она, собственно, когда-то покинула свое сообщество: хронический алкоголизм, беспробудное пьянство, повальное употребление наркотиков, насилие и высокая смертность. И самое главное — то, чего Дэниел еще не знал, — она снова оказалась в ситуации катастрофической близости к родной семье, в которой уже случались акты насилия и надругательства, в частности и над ней. Попав в хорошо знакомую ей среду, Трейси начала терять контроль над собой. Падение произошло довольно быстро: она пила и устраивала пьяные скандалы. Они расстались. Джозефу было всего два года.

Дэниел и Трейси из последних сил старались поддерживать корректные отношения, поскольку у них была совместная опека над ребенком и они поровну делили обязанности по содержанию и воспитанию Джозефа. По крайней мере, им удавалось не ссориться в его присутствии. Но жизнь Трейси становилась все более беспорядочной. Ее лишили водительских прав — скорее всего, как предполагал Дэниел, из-за вождения в нетрезвом виде. Несколько раз, когда он завозил к ней Джозефа, на душе у него было тревожно: ему казалось, что она начала употреблять наркотики. Он неоднократно пытался поговорить с ней об этом, и каждый раз Трейси отвечала, что у нее личные неприятности, но она все держит под контролем.

Как-то Дэниел, тревожась о ней, оставил Джозефа с няней и поехал ее искать. Он нашел отсыпавшуюся после перепоя Трейси в

доме ее родственников. Проснувшись, она выглядела помятой и какой-то отчаявшейся. Он подсел к ней на край кровати. Она вдруг разрыдалась и ни с того ни с сего начала рассказывать, как ее насиловали ближайшие родственники, когда ей было двенадцать лет. В восемнадцать она потребовала от родителей объяснений, почему они это допускали. Мать сидела с холодным видом, сурово поджав губы, и осуждающе молчала; в то время как отец, развалившись на стуле, нагло оскорблял дочь, обвиняя в том, что та сама виновата в случившемся. Дэниел был потрясен. Он знал, как нелегко ей приходилось в детстве, знал, что ее и других детей в семье били. Но понятия не имел о сексуальном насилии. Откровения Трейси, с одной стороны, помогли ему осознать, как сильно она страдала, с другой — породили ряд новых проблем. Он был категоричен в том, что «с этого момента Джозеф не должен находиться в этой семье, рядом с людьми, которые могли сотворить такое с ребенком». Он потребовал, чтобы Трейси соблюдала новое правило: «Пока все не выяснится и не обсудится, никаких контактов с ее родителями у их сына не будет» — и добавил, что «никогда этого не допустит». Она согласилась. Через месяц Трейси подала на развод. А через год спокойно оставила Джозефа в доме наедине со своим отцом. Узнав об этом, Дэниел сразу подал в суд и получил полную опеку над сыном.

Позже Дэниел, забрав Джозефа, уехал и поселился недалеко от своей родни, — разумеется, его решение было согласовано с Трейси. Планировалось, что она тоже переедет, чтобы быть ближе к сыну и подальше от болезненной обстановки родного дома — от этого беспредела насилия, замешанного на алкоголе и наркотиках. Тем временем Дэниел регулярно возил к ней Джозефа, а иногда она приезжала к ним. С каждой встречей Трейси все больше походила на призрак: темные тени под глазами, вялое тело и при этом ярко выраженное возбуждение. Дэниела не могло не тревожить ее состояние, но она довольно апатично его выслушивала, всегда с натянутой улыбкой и пустым взглядом.

А потом она пропала.

Никто точно не знает, в какой день Трейси исчезла. Говорили что-то о местном наркоторговце — якобы ее замечали рядом с ним. Джозефу было пять лет, когда он в последний раз видел свою мать.

— Все это как кошмарное наваждение, — говорил Дэниел. — В голове не укладывается. Ведь она была образованной, многого достигшей женщиной. Уважаемой в научной среде. Если в местном сообществе возникали какие-то экологические проблемы, обращались к ней. Я всегда знал, что она замечательный человек. Теперь, оглядываясь назад, я понимаю, как глубоко были захоронены ее детские воспоминания, насколько нерешенными остались ее страдания и унижения — и вот все это ее догнало.

Дэниел испытал чувство утраты задолго до того дня, как пропала Трейси. Еще раньше из-за ее алкоголизма он потерял в ней лучшего друга, спутника жизни, мать своего ребенка, в конце концов, семью, которую сам создавал. Но теперь горе стало абсолютным — и зловещим. Трейси исчезла внезапно и навсегда. Скорее всего, так никто и не узнает, что с ней случилось. Она стала одной из бесчисленного множества пропавших без вести и убитых женщин — аборигенов США и Канады (в последней статистика убийств представительниц коренных народов в десять раз превышает среднюю цифру по стране).

Дэниелу казалось, будто он живет внутри вращающихся дверей: он все время ходил по кругу, перебирая прошлое и подсчитывая, по скольким пунктам выходил виноватым перед Трейси, сколько раз подводил ее. Он вспоминал обидные слова и несправедливые поступки, когда-либо сказанные или совершенные по отношению к ней. Корил себя за душевную глухоту, что сразу не разобрался, как она уязвима, и не понял, насколько одинокой и никому не нужной в этом мире она себя чувствовала. Но он обнаружил — и это его самого очень удивило, — что исчезновение Трейси разворошило в нем целые залежи собственной застарелой горечи. Он и не подозревал, что, оказывается, незалеченные детские раны все еще продолжают нагнаиваться. Они вдруг заныли и напомнили о вещах, которые он сознательно выкинул из памяти и о которых не хотел помнить. Ребенком в школе ему приходилось отбиваться от проявлений расизма и дискриминации. Он вспомнил о годах, проведенных в ненависти к себе и мыслях о самоубийстве; о мучивших его проблемах самовыражения и установления границ. Его учили быть жестким, сильным, выносливым, скрытным, учили уметь подавлять свои чувства — и все это под лозунгом «Двигаться дальше, двигаться только

вперед». То же самое происходит и сегодня. Из самых благих намерений ему советовали «взять себя в руки» и «быть мужчиной» и при этом обязательно добавляли, что она теперь «в лучшем мире» и «на все божья воля».

— Может, они и правы. Но это не помогает избавиться от боли и смятения, которые просто пожирают меня, — говорит Дэниел.

В течение трех лет горе диктовало ему свои условия, ставя на колени и втаптывая в землю.

— Я могу работать, смеяться, выполнять обязанности, — говорит он, — но бо́льшую часть времени я оторван от мира, живу как потерянный.

Его днями и даже неделями одолевали плохие предчувствия, причем их появление могла спровоцировать любая мелочь. Но самое печальное, он знал, что у него в запасе нет никаких способов, которые могли бы помочь ему и Джозефу справляться с их чувствами.

Похоже, выхода не было. Он заведомо смирился с тем, что на всю жизнь останется несчастным и подавленным человеком.

Он был готов принять такое будущее для себя, но не для своего сына. В конечном счете именно любовь к Джозефу стала его единственным спасением — тем фактором, который привел Дэниела к решению изменить жизнь.

Чтобы лучше направлять своего сына, он начал изучать все, что связано с работой над горем. Чтение привело к размышлениям. Размышления привели к психотерапевту. На пути к собственному исцелению Дэниел нашел новое призвание. В дальнейшем он получил сертификат о прохождении программы по поддержке людей, потерявших близких. Он отчетливо представлял себе жизнь, которую хотел бы прожить, непоколебимо веря и повторяя себе, что она придет, даже если не знал как.

Сейчас Дэниел работает в социальной службе, в отделе по делам детства и семьи; также ведет школьные группы поддержки для мальчиков, потерявших близких; консультирует трудных детей и подростков, многие из которых с двух-трех лет находятся на попечении чужих семей. Он говорит, что важная часть его работы связана с умением молчать — нужно просто быть рядом, проявлять заботу и слушать. Иногда он водит своих подопечных на прогулки, они разводят

костер, в тишине сидят вокруг него, а потом все вместе идут в «Макдоналдс».

— Благодаря своей профессии я продолжаю и сам делать разные упражнения, — сказал он. — Помогая другим пройти через лесные заросли, сквозь которые пришлось продираться и мне, я много размышляю, занимаюсь собственным душевным состоянием, не забываю следить за ним, храню в своем сердце память о Трейси, постоянно анализирую, кто я есть, кем стал и как у меня идут дела.

По моему опыту, горе или объединяет людей, или разобщает их. В любом случае мы не остаемся прежними. Дэниел являет собой прекрасный пример того, что и в состоянии горя человек способен найти правильный выход.

Его история напоминает еще об одном: нам не удается единожды пережить чувство горя — и забыть о нем. Горе вплелось в жизни Дэниела и Джозефа и во многом сформировало их отношения. По мере того как Джозеф будет расти, взрослеть и мужать, Дэниелу придется находить все более точные слова, чтобы говорить с ним о матери. И всегда останутся вопросы, на которые не будет ответов.

Есть вещи, которые мы никогда не поймем. Даже не надо пытаться.

На все есть множество причин: почему происходит так, а не этак; почему чего-то вообще не случилось; почему мы там, где мы есть; почему делаем то, что делаем. Чувство горя вынуждает четко различать, что зависит от нас, что зависит от других, а что касается только Бога.

Когда капо в Аушвице указала на дым, поднимавшийся из трубы крематория, и я услышала: «Твоя мать горит вон там. Можешь начинать говорить о ней в прошедшем времени», моя сестра Магда, не сводившая глаз с той трубы, сказала мне: «Душа бессмертна». Она права. Я часто выступаю в школах, потому что люблю своих родителей, — я говорю о них, чтобы сохранить живой память, чтобы учиться у прошлого, чтобы мы все не повторили этого прошлого.

И я разговариваю с родителями. Не скорбно, как моя мама, которая взывала к своей матери, прося о помощи. Нет, я просто оберегаю место в своем сердце, где все еще живут их души. Я зову их посмотреть на мою жизнь — как она прекрасна и насыщенна; я хочу,

чтобы они видели, как благодаря им все в этом мире произрастает и процветает.

От отца я унаследовала вкус к стильному виду и модным, отлично сшитым вещам. Каждый раз, наводя марафет, я говорю ему: «Посмотри на меня, папа! Ты всегда считал, что я буду самой нарядной девушкой в городе». Когда я в хорошей форме, когда привожу себя в полный порядок, когда уверена в себе и во мне появляется хуцпа[2], это значит, что я совершаю торжественный обряд памяти моего отца.

Я все время благодарю свою мать — благодарю за ее мудрость, за то, что научила меня находить силы в самой себе. Я благодарна ей даже за те слова, что она повторяла мне: «Хорошо, что ты у нас умная, а то внешность у тебя так себе». Спасибо, мама, ты делала все, что могла. Спасибо за то, что у тебя хватило сил заботиться о своем вечно пьяном, сломленном горем отце, кормить и поддерживать своих братьев и сестер. Спасибо тебе за нашу семью. Спасибо, что вдохновила меня раскрыть мои способности и обращаться к своим внутренним ресурсам. Я люблю тебя. И никогда тебя не забуду.

Переносить горе сложно. Но порою скорбь приносит светлое чувство. Можно мысленно обратиться к прошлому. Можно даже принять его. Главное, мы уже не там. Мы здесь, мы в настоящем. И мы сильные.

Можно примириться с тем, что было, и с тем, чего не было. И обращать внимание не на то, что потеряли, а на то, что имеем, — это тот выбор, который мы делаем, чтобы наслаждаться каждой секундой, ценить, что имеем, и принимать жизнь как дар.

Ключи к освобождению: избавьтесь от непережитого горя

Позвольте мертвым быть мертвыми

Горе меняется, но никуда не уходит. Отрицание горя не поможет вам оправиться — как не поможет и то, что вы проводите больше времени с мертвыми, чем с живыми. Если тот, кого вы любите, умер, посвящайте каждый день тридцать минут памяти этого человека и оплакивайте свою потерю. Возьмите воображаемый ключ, откройте сердце и дайте свободу своей скорби. Плачьте, кричите, слушайте

музыку, которая напоминает вам о любимом человеке, пересматривайте фотографии, перечитывайте старые письма. Выражайте свое горе в полную мощь, погрузитесь в него целиком. Когда тридцать минут пройдут, спрячьте скорбь по любимому человеку надежно в своем сердце и возвращайтесь к жизни.

Душа бессмертна

Горе может указать, куда нам двигаться дальше в нашей жизни, чтобы она наполнилась настоящим счастьем и бо́льшим смыслом. Поговорите с любимым человеком, которого больше нет с вами. Скажите, за что вы ему благодарны: за бесценные воспоминания; за то, чему он вас научил; за подарки, с которыми вы не расстаетесь; за то, что этот человек занимал такое место в вашей жизни; за то, что вы были вместе. А затем спросите у него: «Что ты хочешь для меня?»

Глава 7. Доказывать нечего. В плену негибкости мышления

Когда пара сообщает мне, что между ними не бывает ссор, я отвечаю: «Значит, между вами и близости нет».

Ссориться — это очень по-человечески. Отсутствие конфликтов скорее указывает на режим деспотии, чем на мир и согласие. Сами по себе конфликты не лишают нас свободы. В заточении нас держит ригидность мышления, которую мы обнаруживаем, вступая в разногласия.

Трудно распознать сразу, что клетка, куда нас загоняет негибкость нашего ума, тюремная — ведь чаще всего она сияет позолотой самых благих намерений. Ко мне за помощью обращаются многие люди, желающие наладить связь с близкими. У кого-то возникают проблемы с детьми, у кого-то не ладится с партнером, но все хотят найти идеальный способ общения, достичь взаимопонимания, убрать тяжесть и напряжение из отношений, сделать их гармоничными и доверительными. Но нередко, как я замечаю, люди приходят к психотерапевту не за тем, чтобы научиться улаживать конфликты; они ожидают от меня, что я помогу им убедить другую сторону принять их точку зрения. Если вы приходите ко мне на прием, уже держа в голове готовый список претензий к другой стороне, если вы привыкли сводить счеты с кем-то или пытаетесь этого человека изменить — вы несвободны. Свобода начинается, когда вы задействуете свое право выбирать, какой будет ваша ответная реакция.

Я постоянно слышу от своих пациентов, как они хотят, «чтобы он сделал так-то…», «чтобы она поступила иначе…». И не устаю говорить, что они не могут чего-то хотеть за другого человека. Можно только выяснить, что подходит *вам*, что *для вас* будет считаться правильным.

Перестать отрицать правду другого — в этом заложен один из важнейших секретов разрешения конфликта. Я не отказываю себе в удовольствии поесть сэндвич с хорошо приготовленным языком. На что мой друг не устает удивляться, как я могу такое есть, и добавляет: «Меня тошнит от одной мысли о нем». Кто из нас прав? Он прав для

себя, я — для себя. Необязательно соглашаться друг с другом. Не нужно отказываться от своей правды — прошу вас, никогда этого не делайте! Свобода приходит, когда мы перестаем держаться за необходимость быть правыми.

Спустя несколько десятков лет после войны я поняла, что для исцеления мне нужно вернуться в Аушвиц и встретиться с прошлым. Я позвала поехать с собой сестру Магду. Мы поддерживали жизнь друг в друге, когда были узницами; практически выживали ради друг друга. Я хотела именно с ней вернуться туда, где убили наших родителей. Посмотреть прямо в лицо тому, что было с нами, прийти к месту постоянного ужаса и смерти, испытать скорбь, оплакать мертвых и сказать: «Мы всё пережили!» Сестра сочла мое решение идиотизмом. Кто захочет добровольно возвращаться в ад? Магда — единственный человек на свете, кто разделил со мной ту жизнь; она тот человек, кому я обязана самим фактом выживания. Но общее прошлое отзывалось в каждой из нас совсем по-разному. И никто не прав, не виноват, никто не лучше и не хуже; мы с ней обе здравые, нормальные женщины. Я права, с точки зрения Эди, она права, с точки зрения Магды. Мы всего лишь люди, прекрасные и склонные ошибаться, — ни больше ни меньше. И обе мы правы. Я одна вернулась в свое прошлое, в Аушвиц.

Я думаю, что Иисус, советуя «подставить другую щеку», имел в виду как раз такие случаи. Поскольку если мы подставляем вторую щеку, то начинаем смотреть на хорошо знакомое по-новому. Нам не дано изменить ситуацию, не дано перевернуть чей-то образ мыслей, но мы в состоянии увидеть реальность несколько иначе. Можно мириться с самыми разными точками зрения и даже интегрировать их в собственный опыт. В такой гибкости заложена сила.

Гибкость мышления позволяет нам быть настойчивыми, но не агрессивными, не пассивными, не пассивно-агрессивными. Если мы агрессивны, то все решаем за других. Если мы пассивны, то позволяем другим все решать за нас. Если мы пассивно-агрессивны, то мешаем другим принимать самостоятельные решения. Если мы настойчивы, то уверенно и обоснованно заявляем о своем мнении. В свое время я захотела продолжить образование, но очень боялась, что на это скажет Бела. Боялась, не возмутит ли его, что я перестану уделять должное время семье. Боялась, не обидит ли его, что нас начнут воспринимать

как «доктора Эгер и мистера Эгера». Но взрослому человеку, если он на что-то решился и представляет собой по-настоящему цельную и зрелую личность, не нужно ни у кого спрашивать разрешение. Именно поэтому не отдавайте ни в чьи руки свою жизнь. Просто поставьте перед фактом, например, что решили вернуться к учебе и получить докторскую степень. Таким образом мы доносим до другого человека нужные сведения и предоставляем ему полную свободу на выражение его мнения: он, так же как и мы, должен быть уверен в собственных желаниях, надеждах и опасениях.

Держаться своей правды, но не оказывая давления на других, не управляя их мнением, не используя свою власть над ними, — в этом заложен еще один важнейший секрет разрешения конфликта и сохранения собственной свободы.

В жизни все становится проще, когда мы принимаем других такими, какие они есть, а не ждем, что они будут соответствовать нашим ожиданиям. У меня есть пациент, который часто конфликтует со своей дочерью-подростком. Он пришел на очередной прием очень расстроенным, так как обычная перебранка между ними переросла в бурную ссору, во время которой дочь осыпала его грубыми оскорблениями и неприличными ругательствами. Подростковый взрыв произошел из-за того, что отец не разрешил ей брать его машину. От меня он хотел, чтобы я выступила в роли судьи: выслушала доказательства и приняла его сторону, признав виновной дочь. Но жалобы в адрес близких вроде стенаний «Ты только посмотри, что наделал» никогда никого ни на что не вдохновят — они *ни вас* не поддержат, *ни другим* не помогут стать лучше. На почве осуждения ничто никогда не произрастет. Не надо никакой критики. Изживите ее. Насовсем и навсегда.

Когда мы следуем своей правоте, когда никого не критикуем, то поступаем так не только ради других, но прежде всего ради самих себя, поскольку не хотим жить несбыточными надеждами, не хотим испытывать ни гнева, ни обиды, когда наши ожидания не оправдываются. Я очень избирательна в выборе того, на кого, на что и когда мне сердиться, потому что в первую очередь сама страдаю от собственной злости.

Нездоровые конфликтные отношения часто возникают из-за нашего образа мыслей, когда мы твердо убеждены, что лучше всех

знаем, как будет хорошо, а как — плохо. Во Франции намечались гастроли Большого театра, выступления балетной труппы должны были состояться в Париже как раз в том летнем месяце, когда мы с Белой планировали там пожить во время нашего путешествия по Европе. Я всегда мечтала побывать на спектакле Большого. Бела купил для меня билет и в назначенный день подвез к театру, но сам не пошел. Я подумала, что дело в стоимости, — может быть, он не хотел тратить такие деньги на второй билет для себя. Я вышла в антракте, в полном восторге от постановки, и попробовала убедить мужа прийти на второй акт.

— Там есть свободные места. Возьми в кассе билет и пойдем. Ты получишь большое удовольствие. И мы будем вместе.

Но он не хотел.

— Русским денег не даю, — заявил он. — После всего, что коммунисты сделали со мной в Чехословакии.

Он убедил себя, что таким образом мстит за преследования и тюрьму. Я спорила, упрашивала, убеждала, что артисты не виноваты в том, что с ним случилось. Но я не смогла заставить его передумать. Я вернулась в зал и наслаждалась оставшейся частью балета одна. С одной стороны, жаль, что Бела не смог отставить в сторону свои предубеждения и сидеть со мной в темном зале, наслаждаясь красотой, от которой дух захватывало. С другой стороны, не могу сказать, что мое отношение к данной ситуации представляло собой что-то более правильное, чем его. Позиция Белы была справедлива для Белы, моя справедлива для меня.

Многие из нас живут с необходимостью что-то доказывать. Назойливая привычка оставлять последнее слово за собой постепенно развивается в зависимость. Но, отстаивая свою правоту или полезность, вы пытаетесь стать тем, кем на самом деле не являетесь. Никто не застрахован от ошибок. Каждый человек их совершает. Мы не беспомощны, но мы и не святые. Нам не нужно ежеминутно доказывать, что мы чего-то стоим. Мы можем просто принять все как есть и радоваться тому, что при всем своем несовершенстве сохранили цельность характера. И каждый должен понимать, что он неповторим. Перестаньте гнуть свою линию. Если вам есть что доказывать, вы все еще находитесь в заключении.

Эти рекомендации справедливы даже для ситуаций, когда вы сталкиваетесь с недоброжелательностью и травлей.

Дочь моего друга пришла домой из детского сада расстроенной, потому что кто-то в группе обозвал ее какашкой. Друг спросил, как помочь дочке справиться с этой ситуацией. Нам всем в жизни когда-нибудь, рано или поздно, встретится какой-нибудь хулиган или задира. И когда он обзовет вас какашкой, не говорите в ответ, что вы не какашка. Главное, никогда не оправдываться. Тем более за то, в чем вы не виноваты. Иначе все быстро перерастет в силовое противостояние. Каждый начнет тянуть канат на себя до полного изнеможения. Для ссоры нужны двое. Но чтобы ее прекратить, хватит и одного. Так что не хватайтесь за другой конец брошенного вам каната, а скажите тихо себе: «Чем больше он говорит, тем спокойнее я становлюсь». И напоминайте себе время от времени, что вы «никогда не перейдете на личности». Когда кто-то называет вас какашкой, на самом деле он говорит о том, кем видит себя.

Однажды, когда я была в ЮАР, я читала лекцию в Сатьяграха-хаус в Йоханнесбурге, в доме, где когда-то жил Мохандас Ганди; теперь там музей и центр духовных практик. Ганди сумел поставить на колени Британскую империю — без всякого кровопролития, без риторики ненависти.

Подобный подход был одним из способов выживания в Аушвице. В той атмосфере человеконенавистничества каждое мгновение звучало что-то бесчеловечное, я постоянно слышала, что я ничтожество, что я грязная, что лагерь я покину только в виде трупа. Но я не позволяла этим словам проникать в свою душу. Я интуитивно понимала, что нацисты были еще бо́льшими узниками. Впервые я каким-то образом это почувствовала в ту ночь, когда танцевала для Менгеле. Телесно я находилась в лагере смерти, но дух мой был свободен. Менгеле и остальным придется держать вечный ответ за то, что они творили. Я еле стояла на ногах от голода, я цепенела от ужаса и страха быть убитой, но у меня было мое внутреннее убежище. Власть нацистов держалась на тотальном расчеловечивании и систематическом истреблении людей. А во мне оставались живыми моя сила и моя свобода.

* * *

История, которую я хочу рассказать, дает прекрасный пример, как преодолеть негибкое мышление. Многие годы Джой терпела жестокое обращение мужа: постоянные оскорбления, презрительное отношение, ограничения в семейных и финансовых правах. Более того, он регулярно угрожал жизни Джой, приставляя пистолет к ее голове. Она выжила благодаря тому, что вела дневники, тщательно записывая все происходящее между ними, дотошно фиксируя, что каждый из них говорил и делал. Это была попытка хоть как-то сохранить здравость рассудка — изо дня в день, без всяких поблажек для себя и мужа, регистрировать правду супружеской жизни.

Когда у меня на приеме пациент, который состоит в насильственных отношениях, я всегда категорично говорю ему, что, как только случается первое физическое насилие, то есть когда дело доходит до битья, уходить нужно сразу. Можно пойти в кризисный центр, где вам подберут место временного проживания. Можно пожить какое-то время у родственников или друзей. Но вы должны не раздумывая тут же просить о помощи и, забрав с собой детей, уйти из дома.

Если вы не уйдете после первого раза, домашний насильник окончательно перестанет воспринимать вас как самостоятельную личность. С каждым следующим случаем проявления агрессии уйти будет все сложнее. Чем дольше вы остаетесь жить с насильником, тем оскорбительнее становится его поведение. Тем сложнее будет хоть как-то воздействовать на психологические причины его жестокого отношения к вам, все труднее будет противостоять психологическому давлению, которое насильник оказывает на вас, внушая, что без него вы никто, что вы сами провоцируете его избивать вас. Каждую лишнюю минуту, проведенную рядом с ним, вы подвергаете себя все большей опасности. Ваша жизнь слишком ценна, чтобы так ею распоряжаться!

Когда вас ударили первый раз — это незамедлительно нужно воспринять как тревожный сигнал. Вам недвусмысленно дают понять, с чем и кем вы имеете дело. Уйти непросто, но, если вы осознаете, что партнер не только склонен к жестокости, но и способен на ее проявление, ваша проблема будет наполовину решена. Сомнения вызывают только те случаи, когда насилие носит завуалированный характер и не выходит за рамки психологического воздействия. Тогда

вы даже можете усомниться, *действительно* ли все так, как вам представляется. Но если вы подвергаетесь побоям, вы наверняка знаете: происходит то, что происходит. И наверняка знаете, что пора уходить.

Без физических доказательств, то есть телесных следов насилия, Джой было трудно разорвать отношения с мужем. (Это свойственно многим людям, находящимся в тисках жестокого обращения, так как за годы насилия в них развивается страх, что им не поверят, — кстати, довольно часто их опасения не лишены реальных обоснований.) В конце концов Джой поняла, что муж в любой момент готов исполнить свою угрозу и это лишь вопрос времени — когда курок окажется спущенным. Она сумела развестись с ним, он стал медленно, но верно спиваться и постепенно довел себя до смерти.

После этого вся злость, кипевшая в ней, вдруг испарилась. Пока муж был жив, Джой цеплялась за надежду, что когда-нибудь он признает свои ошибки, поймет, как она была права, уйдя от него, — и в один прекрасный день придет к ней и покается за все годы, что мучил ее. Когда он умер, ей пришлось согласиться с неопровержимым фактом, что она никогда не услышит его извинений. Этой битвы ей уже не выиграть. Пытаясь примириться с прошлым, она достала сохранившиеся дневники. Перечитывая их, Джой испытала сильное потрясение — не от жестокости мужа, а от того, насколько была бессердечной по отношению к нему.

— Я издевалась над ним, — говорила она мне. — Ведь я думала, что это он обращается со мной жестоко. Оказывается, и я сама в ответ поступала не лучше. Не пускала к нему детей, отказывала ему во многих просьбах, использовала детей, чтобы досадить — просто потому, что хотела причинить боль. Тогда я была в полном отчаянии. Как мне казалось, другого выхода нет. Я ничего не видела дальше той ужасной ситуации. Но не только он создавал проблемы в нашем браке. Я тоже постаралась.

Во многих напряженных взаимоотношениях заложена тяжелая психологическая подоплека. И хотя ничто не оправдывает домашнего насилия и жестокого обращения, но редко бывает, что один абсолютно прав, а другой абсолютно виноват, что один из супругов хороший, а другой — плохой. На отношения пагубно влияют оба партнера.

Когда я познакомилась с Элисон, она уже двенадцать лет была в разводе. Бывший муж Шон вошел в ее жизнь вскоре после того, как Элисон бросила парня, отношения с которым складывались слишком бурно. Он умудрился напасть на нее и рассечь ей губу, а потом, когда она уже ушла от него, вломился к ней в дом и вспорол ножом матрас. Шон появился как спаситель: он опекал, поддерживал ее, давал чувство безопасности, помог начать карьеру певицы, был менеджером ее туров, заключал контракты со звукозаписывающими студиями, был организатором ее выступлений с легендарными музыкантами и мастер-классов.

Будучи человеком щедрым, но очень рачительным, Шон обыкновенно держал под контролем любую ситуацию. Элисон во всем полагалась на него, но обижалась, что он так бесцеремонно распоряжается ее жизнью. Решив доказать ему, а в том числе и себе, что она в состоянии сама управиться с собственным существованием, Элисон начала голодать. Ее трижды госпитализировали с расстройством пищевого поведения, но она продолжала наносить вред своему здоровью еще с бóльшим усердием. К голодовкам прибавилась привычка прижигать свое тело, в основном руки и ноги. И тогда Шон потерял надежду. Он завел один роман, потом другой, и в конце концов их восемнадцатилетний брак распался.

Прошло более десяти лет, а Элисон все еще продолжала военные действия. Она боролась с Шоном за авторские права на интеллектуальную собственность — песни, написанные вместе с ним. Преследовала его за досадный случай, когда он пытался соблазнить студентку, которая, с легкой руки Элисон, обратилась к нему за профессиональной консультацией. Брак Шона и Элисон распался давным-давно, но оба с головой ушли в старые дрязги и наносили друг другу губительные удары.

Я сказала Элисон, что, если она хочет положить конец этой вражде, ей следует проанализировать не причины конфликта, а то, что его подпитывает.

— Зачем вам продолжать настаивать на том, что уже по большому счету не имеет никакого смысла? — спросила я.

Элисон была поглощена одним желанием — доказать вину Шона и свою невиновность. Ее жизнь протекала в грезах отмщения: в вымышленном зале суда, где шла нескончаемая психологическая

драма, а место Шону отводилось исключительно на скамье подсудимых. Однако в этой битве не могло быть победителей.

— Дорогая, — сказала я ей, — вы можете быть чертовски правы, но ваша правда стоит вам жизни. Считайте, вы уже мертвы. Так вы хотите быть счастливой или оставаться правой?

Лучший способ избавиться от потребности что-либо контролировать — стать *сильным*. Сила, о которой я говорю, не имеет ничего общего с игрой мускулами, влиятельностью или могуществом. Это означает, что у вас хватит сил нести ответственность за свои отношения, за свою жизнь, за свой выбор. Вы сильны, потому что не растрачиваете зря свою энергию.

Если вы обретаете свою силу, но при этом *все еще* хотите быть правыми, примите решение стать добрыми, потому что доброта всегда права.

Учиться мыслить более гибко — это полезно не только для того, чтобы изменить свои взаимоотношения, но и для того, чтобы изменить восприятие жизни, то, как мы видим и чувствуем наш мир.

Элисон начала преодолевать свое непреклонное мнение о прошлой жизни с бывшим мужем, и ей удалось многое сделать: она определила довольно четкие личные границы между собой и ним, нашла нового агента, который помог ей продолжить карьеру певицы, стала готовиться к международным гастролям. Но внезапно возникли проблемы со здоровьем, нарушившие ее с таким трудом достигнутый покой. У нее развился сильный тремор голосовых связок, сделавший практически невозможным пение, и ее карьера оказалась под угрозой; кроме того, она повредила спину. Она испытывала боль, выполняя даже повседневные дела, и совсем не могла заниматься садоводством и йогой — тем, что она привыкла делать для своего удовольствия. Со временем Элисон немного подлечила спину, но ее лицо было искажено постоянной недовольной гримасой, на нем будто застыла маска непреклонности, а в ее скачущей, неровной речи слышалась боль.

— У меня все так хорошо шло, — говорила она. — Но теперь, наверно, придется отменять гастроли.

Жизнь несправедлива. А когда мы испытываем боль, то наши гнев, тревога и отчаяние абсолютно оправданны. Но к любым

обстоятельствам, какими бы неприятными и несправедливыми они ни были, можно подойти или бескомпромиссно, или гибко.

— Когда тело болит, — сказала я ей, — не наказывайте его, не обижайтесь на него, не требуйте от него ничего. Просто скажите ему: «Я к тебе прислушиваюсь».

Элисон разработала практику перехода от ригидности мышления к гибкости. Начала она с постановки проблемы, не преуменьшая и не отрицая своей боли и разочарования: «Меня не устраивает то, что со мной происходит. У меня все болит. Моему телу неудобно».

Затем Элисон перестала сопротивляться своему телу и быть им недовольной. Она начала к нему прислушиваться: «Что ты хочешь мне сказать? Что в моих интересах сделать? Что пойдет тебе на пользу и придаст сил?»

Какое-то время тело говорило ей только одно: притормози, отдохни. Она его слушала, и спина постепенно приходила в норму. Элисон смогла начать делать упражнения восстановительной йоги. Снова оказавшись на коврике для занятий, она обнаружила, что теперь — когда она не так зависима от внешних обстоятельств и более настроена на свое внутреннее состояние — ее тело стало намного гибче и может двигаться мягко и осознанно. Ее жизненный принцип «делать все как надо» был пересмотрен. До того как повредить спину, она нуждалась в постоянном доказательстве своей правоты — причем это касалось всего, даже идеального выполнения самых трудных поз йоги. Но больше она не жила в плену своих ожиданий.

Мы не обязаны любить все тяжелое и болезненное, что с нами происходит. Но когда мы прекращаем воевать и оказывать сопротивление, у нас появляется больше энергии и воображения, мы теперь не движемся в пустоту, а идем вперед.

Для Джой это тоже стало откровением. Как и Элисон, она долгие годы после развода была загнана негибкостью своего образа мыслей в так называемую бинарную ловушку. Мир для нее существовал лишь в жестких категориях: хорошо и плохо, правильно и неправильно, жертва и мучитель. Из-за того что она ко всему относилась однозначно и безоговорочно, планки в ее жизни всегда были подняты слишком высоко: все или ничего, жизнь или смерть — и никаких полутонов. И потому любой конфликт, даже самый пустяковый спор, воспринимался ею как предательство. Джой не выносила, когда кто-то

с ней не соглашался, — ее мировоззрение не допускало никаких нюансов и сложностей.

— С таким же успехом, — говорила она мне, — на меня могли бы показывать пальцем и говорить, что я толстая, что я уродливая, что я ничтожная.

Когда она открыла для себя, что истина намного сложнее, что не всегда она была права и что тоже несла часть вины за свой неудачный брак, произошло нечто удивительное. Ее в*и*дение будто изменилось. Она стала воспринимать цвета намного ярче. Когда она освободилась от черно-белого восприятия жизни и чересчур непреклонного отношения к своему прошлому, мир оказался более живым и ярким. Во время прогулок она постоянно рассматривала желтые, красные, фиолетовые, синие цветы и приговаривала: «Только посмотрите!» — сводя этим с ума своих детей.

Наша сила в гибкости. Я поняла это, когда занималась гимнастикой. Вот почему я хожу танцевать свинг настолько часто, насколько выдерживает мое тело, и вот почему я заканчиваю каждую свою речь высоким махом ноги.

Это верно как для нашего тела, так и для нашей психики. Мы сильные, пока мы гибкие и упругие. Так что каждое утро вставайте и делайте растяжку — как мышц, так и мыслей. Разработайте диапазон мысленных движений, благодаря которым вы станете более свободным человеком.

Ключи к освобождению: избавьтесь от негибкого мышления

Начните с дружелюбной заинтересованности

Обратитесь к тому, что сейчас создает в вашей жизни трудности: душевной травме, физическому недомоганию, напряженным отношениям, конфликту — к любым обстоятельствам, из-за которых вы чувствуете себя стесненными, ограниченными, лишенными свободы. Для начала проговорите все как есть. Что вам не нравится в данном положении вещей? Как вы себя из-за этого чувствуете? Затем проявите интерес. Спросите себя: «О чем эта ситуация мне говорит?

Что в моих интересах сделать? Что сейчас пойдет мне на пользу и придаст мне сил?»

Принимайте других такими, какие они есть

Напишите имя человека, с которым вы конфликтуете. Затем запишите все претензии к нему. Например: «Моя дочь грубая и неблагодарная. Она оскорбляет меня, употребляя неприличные ругательства. Она меня не уважает. Открыто презирает меня, будто я для нее пустое место. Нарушает режим, установленный в семье, намеренно поздно возвращается домой». Теперь напишите все снова, но на этот раз изложите только то, что наблюдаете — без поучений, тенденциозных интерпретаций, суждений или предположений. Исключите такие категоричные слова, как «всегда» и «никогда». Просто изложите факты: «Иногда моя дочь повышает голос и ругается матом. Один-два раза в неделю она приходит домой позже одиннадцати вечера».

Сотрудничать, а не проявлять власть

Выберите один пункт из вашего списка наблюдений, который вы хотели бы обсудить с тем человеком. Найдите удобное время для разговора — но не затевайте его в разгар ссоры. Скажите, на что вы обратили внимание в первую очередь: «У тебя появилась манера приходить домой позже одиннадцати». Затем поинтересуйтесь мнением собеседника. Лучше всего подойдет простой вопрос: «Что все-таки происходит?» Потом, не обвиняя и не стыдя, обозначьте, чего вы хотите: «Мне важно знать, что ты как следует высыпаешься в течение недели. И мне важно знать, что, когда я иду спать, ты дома и ты в безопасности». Наконец, предложите вместе составить план: «Какие у тебя идеи, как можно было бы решить наш конфликт, чтобы это всех устраивало?» Вполне нормально, если конфликт не будет разрешен сразу. Самое важное — решать его сообща. Во взаимоотношениях всегда отдавайте предпочтение сотрудничеству, не настаивайте на своей власти и контроле.

Относитесь к другим, исходя из того, какими они способны стать

Представьте человека, с которым у вас конфликт. Включите воображение и представьте себе высшую, самую благородную сущность этого человека. Будет проще, если закроете глаза и представите его в окружении света. Положите руку на сердце. Скажите: «Я вижу тебя».

Глава 8. Не заключить ли брачный союз с собой? В плену обид и разочарований

Вялотекущие недовольство и злость, постепенно переходящие в хроническое раздражение, — вот что в первую очередь разрушает близость двоих.

Мои обиды на Белу — за его нетерпимость и вспыльчивость, за обращенность к прошлому, за ту досаду, которая нет-нет да и проскальзывала по его лицу, когда он смотрел на нашего сына, — копились много лет и отравляли мне жизнь. Как я думала, единственный способ освободиться — развестись с ним. И только после развода, когда мы расстались, когда жизнь наших детей превратилась в полный хаос — не говорю уже о наших с Белой жизнях, — я поняла, что мои обиды и разочарования практически не имели отношения к Беле. Они были связаны только со мной, с моими незавершенными эмоциональными проблемами и непережитым горем.

Ощущение удушья, которое я испытывала в браке, не было виной Белы — такой оказалась цена всех лет, проведенных в отрицании собственных чувств. Например, я не признавала, что боялась повторить судьбу своей матери, хотя часто думала о том, кем она хотела бы стать и кем ей не позволили быть. Ведь в юности она жила независимой жизнью, работала в Будапеште, в Министерстве иностранных дел, посещала собрания космополитов, но ее вынудили отказаться от любимого мужчины, от брака с ним, потому что он не был евреем, — в итоге моей матери пришлось сделать то, что от нее ожидало ее сообщество. Не признавала живущего во мне страха стать такой же одинокой в браке, как были одиноки мои родители. Гнала от себя тоску по погибшему в Аушвице Эрику, моей первой любви. Боялась выразить скорбь по погибшим родителям. Я вышла замуж за Белу, родила Марианну, так и не примирившись со своими потерями. И вот внезапно мне уже сорок — столько было матери, когда ее убили в лагере смерти. Мне казалось, что время слишком поджимает и я уже не успею прожить свою жизнь так, как хочу, то есть свободно. Но я не стала тогда искать собственную цель и свое

истинное предназначение — все то, что могло бы освободить меня. Я решила, будто мою свободную личность ограничивают раздраженные окрики Белы, его пессимизм и разочарования и все, что мне нужно от жизни, — это избавить себя от такого мужа.

Чаще всего мы злимся, когда наши надежды не совпадают с реальной жизнью. Мы уверены, что это партнер раздражает нас и загоняет в ловушку, из которой нет выхода, но, по существу, мы сами заманиваем себя в плен собственных завышенных ожиданий. Порою двое, как Ромео и Джульетта, толком не зная друг друга, спешат пожениться. Мы влюбляемся в любовь, влюбляемся в образ человека, которому приписываем желаемые черты и качества; а бывает, влюбляемся в человека, с которым надеемся прожить так же нежно, как когда-то жили вместе наши родители. Или, отказываясь от себя, предавая себя истинных, натягиваем маску кого-то совсем другого, ненастоящего себя, чтобы только найти любовь и вступить в надежные отношения. Влюбленность — это химический процесс, это как наркотик. Это потрясающее чувство. И очень временное. Чувства угасают, и мы остаемся с несбывшейся мечтой, ощущением потери партнера и утраты отношений, которых у нас никогда и не было. Слишком много связей распадается из-за отчаяния — а ведь их можно было бы спасти.

Но любовь — это не то, что мы чувствуем. Это то, что мы делаем. Нам не дано вернуться к началу отношений, к тому времени, когда мы еще были несердитыми, неразочарованными, когда еще не отдалились друг от друга. Но мы можем сделать что-то большее — возродить нашу любовь. Дать ей новый старт.

Марина, танцовщица и исполнительница перформанса, решила разобраться, насколько ее брак поддается возрождению, смогут ли они с мужем иметь здоровые отношения и вместе жить дальше или все-таки, чтобы стать свободной, ей лучше закончить эту связь.

Между ними разыгрывались довольно жесткие сцены. Муж не бил ее, но вел себя бурно: пинал стулья, швырял об стену телефон, опрокидывал кровать, на которой она сидела.

— И так в течение восемнадцати лет, — сказала она мне, убирая свои длинные волосы в свободный пучок. — У нас с ним скандалы почти каждый день. Буквально все разговоры заканчиваются одним и

тем же: он заявляет, что я опять что-то не так сделала. Так что я стараюсь как можно реже бывать дома.

Когда муж впадал в состояние ярости, Марина боялась ему перечить, боялась лишний раз выйти из комнаты — так она старалась хоть как-то сохранить и свое достоинство, и относительный мир в семье. С годами в ней все сильнее развивалось чувство беспомощности, она начала терять к себе всякое уважение. Кроме того, ее беспокоило, что постоянные скандалы плохо отражаются на их дочери-подростке. Марина плохо понимала, какой путь ей выбрать — все варианты выглядели довольно неопределенно, — но продолжать жить в таком духе она уже категорически не хотела.

Всякий выбор имеет свою цену: мы что-то приобретаем, что-то теряем. При сомнениях и страхе у нас всегда есть вариант *не делать* вообще ничего. Нам остается право решить не брать на себя никаких решений. Пусть все идет как идет. Альтернативой этому для Марины было прекратить отношения и подать на развод.

— Вы не должны застревать в этой ситуации. Не должны сидеть сложа руки. Тем не менее, — предупредила я, — развод может оказаться крайним проявлением вашего бездействия. Что вы выиграете от развода? Вам вручат бумажку, которая даст вам право вступить в брак с кем-то еще.

Развод не решит проблем, существующих в ваших отношениях, — ни с эмоциональной стороны, ни с психологической. Он просто даст вам официальное разрешение повторить ту же схему с кем-то другим! Развод не освобождает. Независимо от принятого решения — уйдет ли она от мужа или останется — Марине предстояло выполнить сложную работу. Прежде всего выявить запросы и ожидания, с какими она вступила в брак, а потом залечить раны, которые приобрела в этом браке и которые будут напоминать ей о себе до конца ее жизни, если она сразу не разберется с ними.

Сначала мы приступили к изучению ее ожиданий.

— Вы знали, что ваш будущий муж подвержен вспышкам гнева, когда принимали решение выйти за него? — спросила я.

— Нет! — она как-то неистово замотала головой. — Он легко покоряет сердца.

Опытный актер, ее муж знает, как обольстить аудиторию. Обаятельный, глубоко думающий, влюбленный в нее мужчина — до

замужества Марина видела его только таким.

— А теперь вот, ботинки по дому летают, — вздохнула она.

— Почему вы так держитесь за эти отношения?

Как я уже говорила, каждая модель поведения удовлетворяет каким-то потребностям. Даже ужасные, во всем нас ограничивающие обстоятельства могут быть в чем-то нам полезны.

— Вы зависите от него финансово? Может, для яркости чувств вам нужно находиться в состоянии борьбы, противостояния?

— Я просто боюсь остаться одинокой.

Мы все носим в себе этот страх буквально с младенчества. Но если судить по рассказам Марины о детских и юношеских годах, проведенных в Западной Европе, о полном отсутствии внимания к ней со стороны родителей, то ее опасения остаться брошенной вполне понятны. Когда ей было четырнадцать лет, отец, заявив на прощанье, что больше не может выносить жизнь с ее матерью, ушел из семьи. С тех пор он ни разу не навещал детей, ни разу не позвонил узнать, как у них дела. Мать впала в такое отчаяние, что забросила все семейные дела, и Марине пришлось взвалить на себя ее обязанности по хозяйству: кормить и укладывать спать младших детей, допоздна стоять у плиты и готовить еду на следующий день.

Год спустя, когда пала Берлинская стена, мать совершенно обескуражила Марину своим заявлением, что познакомилась через газету с мужчиной из Восточной Германии и переезжает к нему вместе с младшими детьми. Марина вдруг узнаёт, что остается одна и ей самой придется позаботиться о себе. Мать передала Марине договор аренды на комнату в доме и уже на следующий день уехала. Она не звонила дочери более года.

То обстоятельство, что Марина вообще выжила в те годы, красноречиво свидетельствует о ее внутренней силе и стойкости. Она прожила в арендованной комнате несколько месяцев, когда в доме появились новые жильцы, ставшие ее соседями; отец этого семейства повадился по ночам захаживать к ней в комнату с бутылкой вина, не скрывая своих намерений совратить ее. Марина расторгла договор аренды, бросила школу и уехала в другой город. С того времени она начала колесить по странам Западной Европы, переезжая из города в город и постоянно меняя места работы. Если везло, присматривала за домами людей, уезжавших в отпуск; однажды попала в коммуну

художников; и наконец прижилась на ферме при реабилитационном центре, где проходившие восстановительный период пациенты ухаживали за лошадьми. У Марины развилось опасное расстройство пищевого поведения, вызванное уверенностью, что ужаснее ее человека нет, — иначе почему она оставлена обоими родителями? Она надеялась, что если сможет исчезнуть, полностью стереть себя с лица земли, то родители, возможно, заметят ее отсутствие. Когда ей исполнилось шестнадцать, хозяйка реабилитационной фермы, сама законченная алкоголичка, выставила ее вон. Марина оказалась на улице, в каждой руке по чемодану, без дома, совсем одна. В отчаянии она позвонила матери, умоляя о помощи. Но мать, все еще продолжавшая налаживать личную жизнь, отказала ей.

— В тот момент я окончательно поняла, что в этом мире я совершенно одна, — сказала Марина.

В двадцать с небольшим лет она, все еще продолжая быть в поисках работы, приехала в Берлин; знакомые пристроили ее на обучение в какую-то танцевальную группу. Поселилась она в старом трейлере, стоявшем на заднем дворе школы. Жизнь ее была нелегкой. Трейлер не обогревался. Промерзая до костей, она с трудом пережила суровую берлинскую зиму, стойко выносила напряженные занятия. Но новая жизнь ее вполне устраивала. В танце она чувствовала себя сильной и свободной. Она уже не могла позволить себе и далее уничтожать свое тело и перестала изводить себя голодом — причем справилась с этим сама, без постороннего вмешательства. Марина открыла для себя радость движения, силу послушного и гибкого тела, способного выразить ее страсть и целеустремленность.

Она влюбилась в танцора из своей труппы — человека, выросшего в Восточной Германии и сформировавшегося в годы холодной войны, у которого были явно выраженные психологические проблемы в эмоциональной сфере. Во всяком случае, он так и не научился проявлять свою любовь.

— Пожалуй, как и мои родители, — горестно вздохнула Марина.

Он покончил с собой через два года, как они расстались. Умом она понимала, что в его смерти нет ее вины, что, даже если они были бы вместе, она вряд ли смогла бы его спасти. Но эта утрата нанесла ей серьезный удар.

— Его тело обнаружили лишь через несколько недель после смерти, — сказала она. — Он был совсем один.

Вступая в интимные отношения, мы все привносим в них какой-нибудь смысловой код, усвоенный нами еще в детстве. Это может быть незамысловатая, но запавшая в детскую душу идея — как, например, однажды сказанная моей матерью фраза, что «лучше уж плохой муж, чем никакой». Иногда мы можем что-то почерпнуть в поступке взрослого человека, иногда выуживаем эти смыслы из домашней атмосферы.

— Родная моя, — сказала я Марине, — я вот слушаю вас и просто ощущаю ту идею, что вы несете в себе: человек, которого вы полюбите, так или иначе вас бросит.

Она заплакала и обхватила себя руками, будто в комнате резко похолодало.

Когда мы чувствуем себя заключенными, нас угнетают вредоносные мысли, разрушительно действующие на нашу психику.

— Но в вашей истории, — продолжила я, — заложен совсем другой смысл: вы очень сильная женщина. И я четко это прослеживаю. Подумайте, когда-то вы, напуганная девочка, одиноко стояли с двумя чемоданами на незнакомой улице. Вам некуда было податься. Вы столько раз могли погибнуть, но вы выжили. Посмотрите на себя сейчас. Раньше вы так не любили свое тело, так его истребляли, но из этого — всего того, от чего вы упорно избавлялись, — вышло только хорошее. *Вы сами* хорошая.

Марина слишком глубоко уверовала, что несет в себе код «нелюбимая». Что не заслуживает любви. Наверное, поэтому она выбрала такого мужчину и такую систему взаимоотношений, которые только подтверждали ее правоту. Я часто вижу, как складываются подобным образом отношения в вынужденных браках — союзах, заключенных по необходимости. Обоим понятно, что их совместная жизнь лишь вопрос времени. Что она *совместная* до тех пор, пока кто-то из двоих не уедет или не устанет и не захочет начать жизнь с чистого листа. И вряд ли можно надеяться, что супруги будут поддерживать друг друга через все расстояния и испытания. Такие пары нередко с самого начала страдают от мысли: выдержат ли они боль расставания, боль разрыва и боль предательства. Один из способов справиться с таким страхом — избегать душевной близости.

Марина выходила замуж за мужчину, который внушил ей, что она любима, который сумел заставить ее почувствовать себя в полной безопасности только для того, чтобы потом, в браке, использовать отношения как боксерскую грушу. Он привнес в их связь какую-то неведомую Марине собственную, очень личную, боль. Но его способ справляться со своими нерешенными внутренними проблемами — при помощи приступов ярости и упреков, направленных на жену, — лишь укреплял в Марине глубоко усвоенную мысль, что любовь всегда оборачивается душевным страданием и одиночеством.

— Возможно, вы оба используете эти скандалы, чтобы избежать близости, — предположила я. — Давайте посмотрим на схему ваших отношений.

Многие пары конфликтуют так, словно исполняют танец — этакий танец противостояния; причем весь цикл укладывается в три танцевальных шага, которые они не устают повторять снова и снова. Первый шаг — разочарованность. Они застывают в этом па, и миазмы неудовлетворенности медленно разъедают души обоих. Потом они переходят ко второму па — это скандальное столкновение. Они начинают негодовать и вопить, пока оба не выдохнутся. И тогда наступает очередь третьего па — это примирение. (Никогда не занимайтесь сексом после скандала. Это только усиливает противостояние!) Примирение кажется завершением конфликта, но на самом деле оно лишь возвращает к началу танца — ведь первый шаг так и остался незавершенным. Разочарованность и неудовлетворенность никуда не делись. Примирившись, вы лишь настроились на очередной виток цикла.

Мне хотелось снабдить Марину знанием некоторых приемов, которые помогут ей прервать танец противостояния на первом шаге. Что повлекло за собой разочарованность? Какие механизмы запускают этот танец вновь и вновь, лишая танцующих свободы?

— Вы либо что-то вкладываете в отношения, либо отравляете их, — сказала я. — Подумайте, как каждый из вас отравляет ваш брак?

— Когда я хочу поговорить с ним, как-то проявить свои чувства, просто обсудить какой-то вопрос, он всякий раз думает, что я собираюсь его в чем-то обвинять, — он все время боится совершить ошибку.

Его линия защиты состояла в нападении — муж Марины моментально перехватывал инициативу и атаковал ее нескончаемыми упреками.

— И какова ваша роль в этих инсценировках? — поинтересовалась я.

— Оправдываюсь. Пытаюсь как-то объясниться. Или просто прошу его прекратить это. Но что бы я ни говорила, он в любом случае взрывается, начинает пинать мебель, раскидывать вещи, иногда крушит все подряд.

Передо мной стояла задача сбить привычный алгоритм их действий, который все время загонял Марину и ее мужа в тупик. И я посоветовала ей выбрать обходной маневр:

— В очередной раз, когда он снова обвинит вас в чем-то, ответьте ему: «Да, милый, ты прав». Что он сможет возразить? Против чего ему выступать? И это не будет ложью, потому что у всех есть право на ошибки — даже у вас. Но при этом каждый ошибающийся может расти над собой. Так что скажите просто, что он прав.

Если мы отвергаем обвинения, начинаем оправдываться, то тем самым признаем за собой вину. Берем на себя ответственность за то, к чему не имеем никакого отношения.

— Когда в следующий раз он будет чем-то недоволен, спросите себя честно, ваша ли это проблема. Если только действительно не вы спровоцировали очередной инцидент, то вряд ли вам стоит отвечать за ту ношу, которую он пытается переложить на вас. Предоставьте ему нести это бремя. Посочувствуйте, покажите, что понимаете его: «Похоже, тебе сейчас трудно. И ты, кажется, из-за этого злишься». Он обязательно захочет обвинить вас именно в том, что сам испытывает, — не поддавайтесь, пасуйте мяч обратно. Это его переживания, и только ему разбираться с ними, а вы ждите — вам остается только надеяться, что он освободится от них. Запомните: всякий раз, когда вы подставляете ему себя, он смотрит на вас, а не на брошенный ему мяч. Ему пора увидеть собственные проблемы. Перестаньте его спасать.

Через несколько недель мы вновь встретились с Мариной; она рассказала, как помогают рекомендованные мною приемы мирного разрешения конфликта. Их скандалы стали менее бурными. Однако на

этот раз Марина не собиралась жаловаться на мужа, на его вспышки гнева, ей явно хотелось поговорить о собственной злости:

— Как мне кажется, я всю ответственность сваливаю уже только на него — слишком много обид у меня накопилось.

— Тогда сделайте наоборот, — сказала я. — Поблагодарите его.

Она недоуменно взглянула на меня, вскинув брови.

— Вы сами выбираете, как к кому относиться. Поблагодарите вашего мужа. А заодно и своих родителей. Это их заслуга, что вы стали хорошим бойцом и смогли выжить. Муж вас потом только закалил.

— И? Забыть все, что случилось? Не брать в расчет, что все они со мной сделали?

— Примиритесь с этим.

Каждый хотел бы иметь рядом с собой любящих и заботливых родителей, но многие лишены того, чего заслуживают по праву. Может быть, родители слишком поглощены делами, слишком недовольны нами, слишком чем-то озабочены или подавлены. Вероятно, мы родились в не самое удачное для них время: когда между ними возникли трения; когда они расстались друг с другом; когда потеряли кого-то; когда испытывали финансовые трудности. А возможно, наши родители с трудом справляются с собственными психологическими травмами, поэтому не всегда готовы удовлетворять нашу потребность в любви и внимании. Едва ли они брали нас часто на руки, приговаривая: «Всегда хотели такого ребенка, как ты».

— Вы горюете по родителям, которых у вас никогда не было, — сказала я Марине. — Можете погоревать и по мужу, которого у вас тоже нет.

Горестное переживание любого несчастья помогает нам без страха отнестись к случившемуся или, напротив, неслучившемуся и окончательно отпустить его. Это открывает возможность увидеть, что *происходит сейчас*, и решить, нужно ли вам брать такой багаж в будущее и куда двигаться дальше.

— Не хотели бы вступить в брак с собою? — спросила я.

Она с сомнением посмотрела на меня, не очень понимая вопроса.

— Что вам нравится в себе? — уточнила я.

Марина совсем притихла, нахмурив брови, словно вопрос застал ее врасплох, а может быть, просто подыскивала слова.

Начала она неуверенно, но постепенно голос набирал силу, глаза засияли, щеки раскраснелись.

— Мне нравится, что меня в принципе интересуют люди. Что я забочусь о тех, кто мне дорог. Нравится, что страстно люблю то, чем занимаюсь, — я вообще люблю достигать большего. Нравится, что умею не сдаваться.

— Родная моя, запишите все, — сказала я, — положите листок с этими словами в сумочку и всегда носите с собой.

Иногда важно откровенно перечислить личные качества. Легко сосредоточиться на собственных и чужих ошибках, на взаимных претензиях. Но зачем говорить о неприятном, если в каждом из нас так много хорошего? В конце концов, нам выбирать, чему уделять больше внимания.

— Что хорошего вы можете сказать о своем муже? — спросила я.

Она задумалась, слегка прищурившись, словно всматриваясь в даль.

— Он заботливый. Да, он такой, какой есть, но я знаю, что ему совсем не плевать на меня. Я однажды повредила плечо, и он так ухаживал за мной. Бывают моменты, когда мне очень нужна поддержка, — и он помогает мне. А еще он много и напряженно работает.

— Вы сильнее с ним или без него?

Только вы можете решить, опустошает вас или придает вам силы связь с другим человеком. Это вопрос, не требующий немедленного ответа. Вы не сможете узнать правду о своих отношениях, пока не разберетесь с собственными душевными ранами, пока не перестанете таскать за собой старые проблемы, пока просто не похороните все то, что несете с собой из прошлого.

Мое решение расстаться с Белой было жестоким и ненужным, но в одном отношении оно оказалось полезным: в мою жизнь вдруг вошла тишина, у меня появилось время и личное пространство, благодаря чему я нашла силы и впустила в себя все пережитое и свою скорбь. Но это не избавило меня ни от внезапных болезненных картин прошлого, ни от приступов оцепенения и тревоги, ни от чувства отчужденности, ни от панического страха — все эмоциональные и психологические травмы остались при мне, несмотря на развод

с Белой. Мне еще предстояло понять, что причина лежит во мне самой и, только разобравшись с ней, я сумею решить свои проблемы.

— Будь осторожнее, когда места себе не находишь, — предостерегала сестра Магда. — В голову начинают лезть дурные мысли. Он слишком то, он слишком сё. И прочая ерунда. Я уже довольно настрадалась. В итоге начинаешь тосковать по всему, что раньше выводило из себя.

Я по-настоящему скучала по Беле. По тому, как он танцевал и умел радоваться. По его беспощадной иронии и чувству юмора — он мог рассмешить меня даже против моей воли. По его неистребимой жажде риска.

Через два года после развода мы снова поженились. Но это не стало возвращением к прежнему браку. Мы не смирились с тем, какие мы есть, — нет, мы выбрали друг друга заново. И на этот раз все обошлось без неоправданных ожиданий и взаимных обид.

Мне пришлось сказать Марине, что в ее рассказах муж будто слеплен из ее гнева и раздражения. Я посоветовала ей подумать, что, может быть, он совсем не тот, на кого она действительно злится.

Мы отводим человеку ту роль, которая поможет нам точнее изобразить историю, что мы хотим рассказать. Но когда мы становимся самими собой, когда восстанавливаем свою цельную личность, в нашей жизни возникает совсем другая история. Или мы обнаруживаем, что отношения полностью изжили себя и в истории нашего освобождения для них не осталось места.

Не нужно выяснять такие вопросы в спешке. Лучше всего вообще об этом не думать: что-то решать, оценивать и высчитывать, пытаясь понять, как поступить. Ответ придет сам собой, если оставаться в игре, жить полной жизнью и быть тем, кем вы уже стали, — сильным человеком.

Ключи к освобождению: избавьтесь от обид и разочарований

Измените танцевальные шаги

Многие пары кружатся в танце противостояния, причем весь цикл конфликта укладывается в три танцевальных шага, которые они не

устают повторять снова и снова. Он начинается с чувства разочарования и недовольства, потом перерастает в скандал и заканчивается примирением. Кажется, будто гармония восстановлена. Но если не избавиться от разочарованности и неудовлетворенности, лежащих в основе конфликта, перемирие не продлится долго. Что дает повод этим чувствам? Что остается нерешенным? Какие механизмы запускают вновь и вновь танец противостояния? Возможно ли уже на первом па изменить этот танец, чтобы разорвать его цикличность? Подумайте, как вы поступите в следующий раз, когда почувствуете разочарование. Сделайте так. Обратите внимание, как все прошло, и порадуйтесь любым изменениям.

Займитесь своим душевным состоянием

Постарайтесь осмыслить, какую идею любви, усвоенную еще в детстве, вы привносите в свои взрослые отношения? Например, Марина была буквально закодирована на то, что если она кого-то полюбит, то он обязательно ее бросит. Какой ваш смысловой код? Закончите предложение: «Если я полюблю какого-то человека, то _____».

Хотели бы вы вступить в брак с собой?

Как вы считаете, какие личные качества делают ваши отношения спокойными и нежными? Хотели бы вы заключить брачный союз с кем-то, кто похож на вас? Какие ваши сильные стороны? Перечислите. С какой манерой поведения вы не смогли бы мириться? Составьте список. Получается ли у вас жить, выявляя все лучшее, что в вас есть?

Глава 9. Вперед или по кругу? В плену парализующего страха

Во времена, когда я преподавала в средней школе в Эль-Пасо: читала там вводный курс психологии в старших классах, была штатным психологом и даже заработала звание «Учитель года», — ко мне пришло окончательное решение продолжить образование и получить степень магистра в области педагогической психологии. И я это сделала. Директор школы, где я служила, убеждал меня, что я должна идти еще дальше и добиваться докторской степени. В ответ я только смеялась, напоминая, что к тому времени, как дойду до нее, мне уже стукнет пятьдесят. На что директор говорил: «Вам *в любом случае* будет пятьдесят».

Самые мудрые слова, когда-либо мною слышанные.

Родные, в любом случае вам будет пятьдесят — или тридцать, или шестьдесят, или девяносто. Так что не бойтесь, рискуйте. Совершайте то, чего раньше не делали. Понятие перемены вполне синонимично понятию роста. Но чтобы расти, нужно не топтаться на месте, не бегать по кругу, а развиваться.

Среди американцев принято называть клинических психологов *мозгоправами*, про нас то и дело твердят, что мы «иссушаем мозг» и «выносим мозг», но о себе мне больше нравится говорить, что я его «растягиваю»! Я встречаюсь с вами как выжившая с выжившими, вместе с вами избавляюсь от ваших самоограничивающих убеждений, веду вас по пути освобождения и помогаю раскрыть ваш внутренний потенциал.

В школьные годы я изучала латынь, и моим любимым выражением стало Tempora mutantur, et nos mutamur in illis — «Времена меняются, и мы меняемся вместе с ними». Мы не застреваем в прошлом, не держимся за старые привычки, не повторяем прошлых ошибок. Мы сейчас здесь — в настоящем. И мы сами выбираем, на что нам опереться, от чего отказаться и к чему стремиться.

На Глории и сегодня лежит тяжелый груз прошлого. Она росла в семье, где царили жестокость и насилие, где отец постоянно избивал

мать. Ей пришлось стать беженкой в четыре года, когда в Сальвадоре шла гражданская война; намного позже Глория вернулась туда навестить родственников и была изнасилована своим дядей-пастором, человеком, который крестил ее. Он совратил племянницу в канун Рождества, уничтожив навсегда не только ее веру, но и чувство защищенности. Она рассказала об изнасиловании, но ей никто не поверил, и ее дядя до сих пор служит пастором.

— Во мне накопилось столько гнетущей тоски и боли, — говорила она мне. — Я заражаю все вокруг своим страхом. Не хочу, чтобы прошлое забрало у меня мужа и детей. Мне нужно что-то изменить, но я не знаю, как именно и с чего начать.

Она была работником социальной службы и думала, что сможет найти свое место в настоящей жизни и разорвать связь с прошлой, если станет дипломированным специалистом. Однако, наслушавшись историй своих подопечных об издевательствах и преследованиях, еще более утвердилась в мысли, насколько она беспомощна и уязвима перед лицом зла, которое всегда остается безнаказанным, — и бросила учебу. Глория ощущала себя человеком, полностью потерпевшим поражение, ей было невыносимо из-за этого чувства и еще из-за того, что ее дети видели, как она мучается. Ее до сих пор — наряду с повторными переживаниями прошлого опыта и частыми случаями панического состояния — преследует страх за детей, что их судьбы повторят ее судьбу.

— Я делаю все возможное, чтобы они оставались в безопасности. Но я не всегда буду рядом, чтобы их защитить. Не хочу передавать детям свой страх. Не хочу, чтобы они жили в страхе.

Но даже когда дочь отправляется в летний лагерь, чудовищная тревога не дает Глории покоя.

— Ночами я не могу спать и все время думаю, что с ней будет? Тревожусь, вдруг прямо сейчас с ней что-то происходит.

Мы имеем право рассчитывать на закон, но не можем не беспокоиться о собственной безопасности и, конечно, делаем все от нас зависящее, чтобы защитить дорогих нам людей, соседей, знакомых. Однако нельзя отдавать себя на растерзание страху. И только от нас зависит, какое место ему будет отведено в нашей жизни.

Под действием страха на ум приходят самые назойливые, неумолимые, провокационные вопросы: *что если? а если? а вдруг?*

Когда вас охватывает панический страх, когда тело сотрясает дрожь и сердце колотится, когда травма, которую вы давно пережили, грозит снова поглотить вас, возьмите себя за руку и скажите: «Страх, спасибо за то, что хочешь меня защитить». Затем произнесите: «Что было в прошлом, уже прошло, а сейчас все по-другому». Повторите это не один раз. Вы почти справились! Вот и все. Обнимите себя за плечи, скажите, что вы себя любите, похвалите себя, назовите себя молодчиной и умницей.

Никогда не знаешь, откуда что может появиться. Невозможно предугадать, кто причинит вам вред: выкрикнет в лицо оскорбление, нанесет удар сзади, нарушит обещание, обманет доверие, сбросит бомбу, развяжет войну. Мне хотелось бы дать гарантию, что завтра мы проснемся в безопасном мире: наша жизнь будет очищена от жестокости, насилия, надругательства, предвзятого отношения, геноцида. Но такого благоденствия нам, пожалуй, никогда не видать. Мы живем в мире опасности, а значит, в мире страха. И безопасность вам *не гарантируется*.

Но страх не уживается с любовью. И он не должен устанавливать свои правила.

Освободить себя от страха можете только вы сами. Приступайте.

Нас оскорбляют, нас предают — и совсем непросто отделаться от страха, что нам вновь причинят боль.

Наиболее употребляемая фраза тех, кто испытывает страх, — *ведь я говорил*: «Я говорил, что ты об этом пожалеешь», «Я говорил, что это слишком рискованно», «Я говорил, что ничем хорошим это не кончится».

А мы так не любим свою интуицию.

Мы держимся за страх, потому что надеемся только на собственную бдительность — уж она обязательно защитит нас. Но в итоге чувство страха становится безжалостно цикличным и обращается самосбывающимся пророчеством. Лучшей защитой от душевных мук становится умение любить и прощать себя, умение быть неопасными для себя, умение не наказывать себя за ошибки, обиды и боль — неотъемлемых спутников нашей жизни.

Собственно, похожий клубок проблем пыталась распутать Кэтлин, продолжающая жить с мужем, который время от времени

заводил любовные связи на стороне. С этим она пришла на прием ко мне.

Шел двенадцатый год счастливого брака Кэтлин, вышедшей замуж за красивого, умного мужчину, блестящего врача. Она наслаждалась своей семейной жизнью, сделав вынужденный перерыв в карьере, поскольку сыновья были еще совсем маленькими. И вдруг однажды зазвонил телефон. Незнакомый человек, представившийся как хозяин эскортной службы, потребовал оплаты своих услуг и пригрозил, что в противном случае погубит карьеру ее мужа, придав огласке его интрижку с работницей эскорта. Весь разговор был как дурной сон — отвратительный и дикий, будто сцена из дешевого сериала. Но когда она напрямую спросила об этом мужа, он признался, что все правда. Да, он пользовался услугами девушки из эскорта, а человек, звонивший Кэтлин, — ее сутенер.

Кэтлин находилась в шоковом состоянии. Ее неудержимо трясло, она не могла ни есть, ни спать. Мир не то что перевернулся, а вывернулся наизнанку. Как она могла быть настолько слепой, чтобы не заметить очевидного? Она погрузилась в состояние постоянной нервной настороженности. С одной стороны, Кэтлин перебирала всю совместную жизнь, выискивая те или иные подсказки, которые помогли бы объяснить, почему муж изменил ей; с другой — тщательно следила за текущей жизнью, боясь упустить возможные улики, подтверждающие, что он снова пустился во все тяжкие.

Но со временем — не без помощи консультанта по семейным вопросам — неверность мужа дала им возможность обновить отношения и возродить близость. В их семейной жизни восстановилось равновесие, и Кэтлин была приятно удивлена, что муж стал к ней намного внимательнее и нежнее. Их брак казался даже более прочным и счастливым, чем раньше. Они устроили великолепный рождественский праздник, дом наполнился светом и радостью. В День святого Валентина муж разбудил ее на рассвете, по темному коридору провел к лестнице, которая была вся усыпана лепестками роз и мерцала огоньками маленьких круглых свечек. Они, как были в халатах, уселись на ступеньки и расплакались. В их отношения вернулись любовь и доверие.

Она не подозревала, что по прошествии нескольких недель муж примет другое деструктивное решение — начать новый роман с

молодой коллегой. А еще через несколько месяцев ей попадется его страстное послание любовнице.

Кэтлин пришла ко мне спустя два года после своего страшного открытия, что он в очередной раз ее предал. Она решила сохранить брак, и они снова прошли интенсивную семейную терапию и снова восстановили свою семью с нуля. Она сказала мне, что во многом их связь стала крепче, чем когда-либо. Муж перестал быть замкнутым и раздражительным, теперь, кажется, он по-настоящему любит ее и ценит, чаще обнимает и целует, поддерживает, все время звонит ей с работы, причем, чтобы она не сомневалась в нем, звонит или через видеосвязь, или с офисного телефона. Он признает свои романы на стороне; откровенно объясняет, что заводил их, потому что был слишком самовлюбленным человеком и «хотел получать все и сразу», и от души сожалеет об этом.

Но Кэтлин все еще продолжает быть пленницей своих страхов:

— У меня любящий, внимательный муж — я всегда хотела иметь такую семью. Но я не могу это принять. И верить больше не могу. В голове целыми днями крутятся, как дурные фильмы, воспоминания. Я все время топчусь на одном месте и не могу избавиться от прошлого, а от настоящего жду новых сюрпризов, будто точно знаю, что он снова меня предаст. Я понимаю, что сама лишаю себя жизни. Понимаю, что мне необходимо научиться снова ему верить. Я пытаюсь жить настоящим. Но не могу не бояться. Не могу перестать следить за мужем и контролировать его.

Когда нас душат сомнения, мы пристально за всем следим и отлавливаем любые признаки, которые могли бы успокоить наши страхи или, напротив, подтвердить их. Но все, что мы высматриваем вовне, мы должны искать в себе.

— Может быть, вы сомневаетесь не в муже, а в себе, — сказала я. — Заметьте, сколько раз вы произнесли *не могу*.

Глаза Кэтлин наполнились слезами.

— Вы недостаточно доверяете себе. Давайте поработаем над искоренением этого неверия в собственные силы.

Темница, куда нас загоняет страх, может способствовать нашему внутреннему росту и расширению возможностей. Один из самых мощных инструментов для осуществления этой трансформации — наша речь.

— Предлагаю начать с вашего *не могу*, — сказала я. — Прежде всего, это неправда. *Не могу* означает «я беспомощна». Если вы не младенец, то это неправда.

Если мы говорим *я не могу*, то на самом деле имеем в виду *я не буду*: «я не приму», «не поверю», «не избавлюсь», «не перестану бояться», «не перестану следить за ним». Язык страха — это язык сопротивления. Если мы сопротивляемся — это значит, что мы очень усердно трудимся над тем, чтобы ходить кругами, а не двигаться вперед. Мы отказываемся от духовного роста и пытливости. Мы топчемся на месте, а не развиваемся, перекрывая себе любую возможность перемен.

Я попросила Кэтлин исключить это *не могу* из своего лексикона.

Когда вам нужно от чего-то избавиться, вы добьетесь большего успеха, если сможете заменить это чем-то другим. Отказываясь от коктейля, замените его другим напитком, который вам нравится. Если вам больше не хочется избегать любимого человека, прячась от него в своей комнате, — как это было с Робин, о которой я рассказывала в четвертой главе, — измените своей привычке сразу покидать помещение, когда он появляется, и выработайте другую: смотрите на него по-доброму и обращайтесь к нему с улыбкой.

— Каждый раз, когда хотите сказать, что вы *не можете*, — заметила я Кэтлин, — замените это на *я могу*. «Я могу отпустить прошлое», «могу жить настоящим», «могу любить себя и доверять себе».

Я обратила ее внимание еще на два речевых оборота, явно продиктованных состоянием страха, причем она употребила их один за другим в первые же минуты нашей беседы, — *мне необходимо* и *я пытаюсь*.

— Вы сказали, что *пытаетесь* жить настоящим, — сказала я. — Но ваше *пытаюсь* — это опять ложь. Вы либо делаете, либо не делаете. Если говорить *я пытаюсь*, то получается, что на самом деле и не надо ничего предпринимать. Вы снимаете с себя любую ответственность. Может быть, стоит от попыток перейти к делу?

Когда мы уже почти готовы приступить к действию, то в нашей речи довольно часто начинает мелькать выражение *мне необходимо*. Звучит так, будто мы формулируем задачи и определяем приоритеты. Кэтлин пришла ко мне, потому что хотела избавиться от своего

состояния, отравляющего ее семейную жизнь, — от неотступного страха и унизительной настороженности. Она мне так и сказала, что ей «необходимо научиться снова ему верить».

— Еще одна неправда, — констатировала я. — Необходимость — слишком сильная понятийная категория, скорее уместная для выражения действительно жизненно важных потребностей, таких как дыхание, сон, еда.

Нет никакой надобности обременять себя и даже принуждать к необходимости что-то делать, если это некритично для вашего выживания. Можно не относиться к своему выбору как к обязательству.

— У вас нет *необходимости* в доверии к мужу, — сказала я. — Вам *хочется* доверять ему. А если есть такое желание, то и остановитесь на том, что хочется, — на доверии.

Когда мы говорим, будто обязаны, вынуждены или не способны что-то сделать, то думать мы будем точно так же, а значит, и чувствовать, а впоследствии и вести себя подобным образом. Мы становимся пленниками страха — *я хочу сделать так, но не могу; мне нужно это сделать, иначе…* Чтобы освободиться из этого плена, обращайте внимание на свою речь. Прислушайтесь к своим *я не могу, я пытаюсь, мне необходимо* — и подумайте, можно ли заменить обороты, лишающие вас свободы, на *я могу, я хочу, я выбираю*. Если вы примете эти фразы, вам будет легче подготовить себя к переменам.

У Кэтлин нет гарантий, что муж не изменит ей снова. Однако вряд ли и развод защитит ее от возможных предательств со стороны кого-то другого. Но по крайней мере, она может освободиться от парализующего страха.

Кто несет ответственность за то, что наши привычки вступают в конфликт с нашими желаниями? Один мой пациент жаловался, что если бы не бессонница, то он и с делами на работе справлялся бы намного лучше, и с семьей был бы терпимее, — но, понимая все это, он продолжал пить по пять чашек кофе в день. Одна моя пациентка очень хотела серьезных стабильных отношений, но почему-то все время просыпалась в постели с разными мужчинами. Цели и выбор этих людей не совпадали. Я полностью приветствую позитивное

мышление, но оно никуда не приведет, если за ним не последует позитивных действий.

Наверное, пора уже перестать так упорно стремиться к тому, чтобы никуда не прийти.

Один из способов, который мы выбираем, чтобы сопротивляться переменам, — быть слишком строгими к себе. Одна из моих пациенток мечтала похудеть, но, приходя ко мне на прием, она половину времени тратила на упреки в свой адрес: «Я налегаю на мороженое и объедаюсь шоколадным тортом». Как только появляются жалобы на себя, никаких изменений ждать не стоит. Но если однажды вы себе скажете, что начиная с сегодня не кладете сахар в свой кофе, это уже будет конкретное действие. С таких маленьких шагов начинаются перемены в вашей жизни.

Иногда незначительные на первый взгляд изменения могут иметь большое значение. Мишель, годами борясь с анорексией, всегда обходила стороной пончики. Она боялась их всю жизнь. Боялась, что если съест хотя бы один, то за ним последует вся коробка. Боялась, что мгновенно растолстеет, позволив себе даже маленький кусочек. Боялась потерять контроль над собой. Боялась, что если разрешит себе испытать удовольствие, если даст себе волю, то все развалится.

Мишель прекрасно осознавала, что сама себя загоняет в ловушку, пока живет в страхе перед этими глазированными колечками. Однажды утром, набравшись мужества, она вошла в местную пекарню — даже позвякивание дверного колокольчика и запах свежеиспеченного хлеба заставили ее нервничать. Там Мишель купила два пончика и принесла их на сеанс психотерапии. В безопасной обстановке кабинета, где она ощущала полную поддержку своего психотерапевта, Мишель позволила себе пережить глубоко сидевшую в ней тревогу за самовосприятие, самооценку и потерю контроля. Но потом любопытство взяло верх: а что произойдет, если она все-таки преодолеет страх? Вместе с психотерапевтом, отщипывая по кусочку, они съели пончики. Мишель наслаждалась сладким вкусом глазури и мягкого теста. Блаженство разлилось по всему телу. Она сумела обратить тревогу в радостное волнение.

Мы не рождаемся со страхом. Лишь где-то по пути мы узнаём, что он вообще есть.

Никогда не забуду один день из детства Одри, когда ей было десять лет. К ней в гости пришла подруга, и обе девочки спокойно играли в доме. Вдруг за окнами раздался дикий вой сирены проносящейся мимо скорой помощи, а я как раз стояла с бельевой корзиной у открытой двери в комнату дочери. Надо сказать, от этого звука мне до сих пор становится не по себе, но тогда меня больше всего поразило, что Одри сразу нырнула под кровать. Ее подруга уставилась на нее, озадаченная такой реакцией. Вероятно, дочь, видя, как я обычно вздрагиваю, чуть ли не подпрыгивая, от звука сирены, научилась его пугаться. Она усвоила мой страх.

Часто укоренившиеся в нас эмоциональные реакции даже не принадлежат нам — мы усваиваем их, глядя на других. Именно поэтому будет нелишним спросить себя, ваш ли это страх или чей-то еще. Если страх воспринят от кого-то из близких людей, вам больше не нужно носить его в себе. Ослабьте хватку и отпустите его.

Теперь перечислите все, что вселяет в вас страх.

Вы начинаете изучать свой страх — вы не боретесь с ним, не убегаете от него, не пичкаете себя лекарствами. Вы смотрите ему в лицо.

Так я работала над страхом своей пациентки Элисон, профессиональной певицы, о которой шла речь в седьмой главе. В свое время она пережила тяжелый развод; ее продолжали тревожить неразрешенные отношения с бывшим мужем, кроме того, мучили проблемы, связанные со здоровьем — сильный тремор голосовых связок и боль в спине, — что стало реальной помехой в творческой карьере. Вот список того, чего боялась Элисон:

1) остаться одинокой;
2) утратить доход;
3) обеднеть, стать бездомной;
4) заболеть и никого не иметь рядом;
5) оказаться отвергнутой другими.

Я попросила трезво оценить все пункты и определить, насколько каждый страх обоснован реальными фактами ее жизни. Если ее опасение соответствовало действительности, она ставила рядом букву Р, что означало «реалистично». Если нет, то вычеркивала этот пункт

из списка. Так она выяснила, что по двум пунктам ее страх не имел под собой никаких оснований. Если учитывать поступления от авторских отчислений и накопления в ее пенсионном фонде, у нее была неплохая финансовая подстраховка. Даже если Элисон потеряет ежегодный доход, что могло случиться, так как ей пришлось отменить туры, — она вряд ли лишится дома и останется на улице. Итак, третий пункт она вычеркнула. За ним последовал пункт пятый, поскольку жизнь говорила об обратном: она была известной исполнительницей, публика ее обожала, а друзья ценили. Но важнее другое: она поняла, что не от нее зависит, забудут ее люди или нет. Она училась любить себя. Училась понимать, насколько неважно, что думают о ней другие, так как это целиком их дело.

Оставшиеся пункты она пометила буквой Р. Элисон пугало *остаться одинокой, потерять доход, заболеть и никого не иметь рядом*.

Я попросила ее составить еще один список. Перечислить, что сегодня она может сделать самостоятельно для себя самой, чтобы защитить свою жизнь и выстроить ее так, как ей хотелось бы. Если Элисон боится одиночества и хочет снова вступить с кем-то в отношения, можно зарегистрироваться в приложении для знакомств; можно провести день, рассматривая лица людей, и установить зрительный контакт с понравившимся незнакомцем (никогда не знаешь, кого встретишь!); можно пойти на анонимную встречу тех, кто также находится в поисках своего партнера. Главное — начать новые отношения в здоровых условиях, а не тех болезненных, при которых она выходила замуж за бывшего мужа. Справиться со страхом, что о ней никто не позаботится, если она заболеет, можно следующим образом: изучить все существующие ресурсы патронажных служб на дому и тщательно подобрать фирму, которая обеспечит уход за ней в случае нужды. Не забыть заранее выяснить важные вопросы: стоимость таких услуг; покроет ли их ее страховка; еще кое-какие подробности. Дело не в том, что таким способом мы истребим свои страхи на корню. Нет. Но мы сделаем все возможное, чтобы не позволять им брать над нами верх. Мы привлекаем к обсуждению все свои внутренние голоса. А затем хоть что-то, но *делаем*. Мы берем эти проблемы *под собственный* контроль. И конечно, обращаемся за помощью.

Довольно часто мы застреваем и топчемся на месте совсем не потому, что не знаем, как поступать дальше. Дело в другом: мы боимся сделать что-то недостаточно хорошо. Мы самокритичны. Все совершенное нами должно быть на высочайшем уровне. Мы нуждаемся в одобрении других, но больше всего в собственном — и готовы идти на любые подвиги, чтобы заслужить его. Однако при такой склонности к перфекционизму мы обязательно будем либо откладывать, либо затягивать все свои начинания. Потому что *идеально* означает «никогда».

Посмотрим на это с другой стороны. Перфекционист всегда вступает в соперничество с Богом. Но мы люди. Мы совершаем ошибки. Так что не пытайтесь обойти Бога. Он всегда выигрывает.

Не требуется особой смелости, чтобы стремиться к совершенству. Мужество понадобится, если вы захотите остаться обычным человеком. Если захотите сказать себе, что вы такой, какой есть, — и с вами все в полном порядке. И добавите: «Меня вполне все устраивает — и этого уже довольно».

Иногда наш страх до боли реалистичен, а резервы для его преодоления крайне ограниченны.

Именно это случилось с Лорен, матерью двух детей, у которой, когда ей было чуть за сорок, обнаружили злокачественную опухоль. Болезнь как таковая превратила ее жизнь в тюрьму. А тревожные мысли о будущем — страх смерти, страх за детей, которым придется расти без нее, — возвели вокруг Лорен второй ряд тюремной решетки. Однажды она призналась мне, что больше всего ее пугает перспектива умереть, так и не пожив по-настоящему. Дело в том, что замужество оказалось для нее жестоким испытанием, поскольку она постоянно подвергалась душевным и физическим издевательствам. Больше всего ей хотелось обеспечить защиту детям и самой почувствовать себя свободной от мужа — от его сурового контроля и насилия. Однако уйти она не могла. Из-за своего физического состояния Лорен сделалась абсолютно беспомощной, а как онкологическая больная — окончательно зависимой от мужа с финансовой стороны. Таким образом, ее злокачественная опухоль резко усугубила и без того опасное положение. Уходить было слишком рискованно.

Мы обсудили факт отличия стресса от дистресса. Между этими явлениями лежит огромная пропасть. Дистресс — это ощущение постоянной и неизменной угрозы в состоянии полной неопределенности. Это то, что мы испытывали в Аушвице: оказываясь в душе, мы никогда не знали, пойдет ли из крана вода или газ. Это когда в любой момент на наши дома могут сбросить бомбы, и никому не ведомо, где мы сегодня будем спать. Дистресс токсичен, как яд. Стресс, напротив, явление положительное. Он мобилизует наши внутренние резервы, активизирует наши силы для решения очередных проблем, вынуждает искать нестандартные решения. В конечном счете стресс обязывает нас полагаться на самих себя.

Разорвать порочный круг насилия настолько сложно и небезопасно, что большинство женщин неоднократно возвращаются к своему мучителю, прежде чем окончательно вырвутся на свободу — если вообще смогут на это пойти. Несомненно, принятие такого решения потребовало бы от Лорен тоже немалых усилий. С одной стороны, ей пришлось бы — как родителю-одиночке с очень ограниченным доходом — биться за собственное выживание и существование своих детей, чтобы элементарно прокормить их, дать им образование, поддерживать хозяйство и самой пройти сложный курс лечения. С другой стороны, она больше не будет жить в постоянном страхе перед ежедневной угрозой насилия. Она больше не будет испытывать страдания, свойственные состоянию дистресса.

И все-таки разрыв с мужем потребует от Лорен отказаться от привычной жизни и шагнуть в неизвестность. Обычно это и удерживает нас от того, чтобы принять рискованное решение. Мы предпочтем держаться за знакомую действительность — какой бы болезненной и невыносимой она ни была, — чем сталкиваться с неведомым.

Идя на риск, мы *не можем знать*, чем это обернется. Есть вероятность, что мы не только не получим желаемого, но сделаем себе еще хуже. Тем не менее все равно лучше жить в реальном мире, а не в выдуманной реальности, созданной нашим страхом.

Лорен решила оставить мужа.

— Не знаю, сколько мне осталось жить, — сказала она. — Но я не собираюсь выслушивать до конца своих дней, что я пустое место.

Когда я вижу, как мои пациенты ходят по кругу, не в состоянии прервать безжалостный цикл саморазрушительного поведения, я говорю с ними открыто.

— Почему ваше поведение настолько самоубийственно? Вы хотите умереть?

— Да, порою хочу, — отвечают многие из них.

Быть или не быть? — истинно человеческий вопрос.

Надеюсь, каждый из нас выберет *быть*. Мы ведь в любом случае когда-нибудь умрем, и мертвыми уже останемся навсегда. Так почему бы не проявить любопытство? Почему бы не поинтересоваться, что предложит вам жизнь?

Пытливость — крайне необходимое качество. Пытливость заставляет рисковать. Когда нас переполняет страх, мы живем или прошлым, то есть тем, что уже произошло, или будущим, то есть тем, что еще не наступило. Если в нас заложено любопытство, мы живем настоящим и всегда жаждем знать, что нам уготовано. Чем оставаться в плену своих страхов, даже не предпринимая попытки выяснить, что еще может произойти в нашей жизни, лучше рискнуть и пойти дальше, пусть даже оступаясь и терпя неудачи.

Ключи к освобождению: избавьтесь от парализующего страха

Я могу. Я хочу. Я выбираю

В течение дня следите за своей речью. Как часто вы произносите фразы вроде «я не могу», «я пытаюсь», «мне необходимо», «мне нужно». Если вы говорите «я не могу», то это означает «я не буду». Если говорите «мне нужно», «мне необходимо», то это означает «я отказываюсь от своей свободы выбора». А когда вы убеждаете себя и других, что «пытаетесь», вы сами себе лжете. Уберите из речи эти обороты, указывающие на то, что вы испытываете страх. Замените их прямо противоположными: «я могу», «я хочу», «я выбираю».

Понятие перемены синонимично понятию роста

Сделайте сегодня хотя бы что-то одно не так, как делаете обычно. Если вы всегда едете на работу одним и тем же маршрутом, выберите другой. Или оставьте машину и пересядьте на велосипед. Или

поезжайте на автобусе. Если вам никогда не хватает времени просто поболтать с продавцом в соседнем магазине, то попробуйте сегодня встретиться с ним взглядом и завести ни к чему не обязывающий разговор. Если в вашем доме обычно все слишком заняты и вы редко когда собираетесь вместе, постарайтесь сегодня сесть за стол всей семьей — без телефонов и включенного телевизора. Эти маленькие шаги могут показаться несущественными, но они тренируют ваш мозг, давая понять, что вы не заскорузли в своих привычках и способны меняться, что ваши возможности и выбор безграничны. А любопытство к своей жизни поможет обратить вашу тревожность в радостное возбуждение. Вы не должны оставаться там, где вы есть сейчас, такими, какие вы есть сейчас, и делая то, что делаете сейчас. Внесите разнообразие в свою жизнь. Хватит вам топтаться на месте.

Выявите свои страхи

Составьте список своих страхов. Решите по каждому пункту, ваш ли это страх или чей-то еще? Если вы его унаследовали или восприняли от кого-то, вычеркните его из списка. Отпустите. Вам не надо его носить в себе. Определите, имеют ли отношение к реальной жизни оставшиеся опасения. Если есть обоснованный повод для беспокойства, то отметьте этот пункт. По поводу каждого действительного страха решите, вызывает ли он обычный стресс или деструктивный. Дистресс — это ощущение постоянной и неизменной угрозы в состоянии полной неопределенности. Если вы живете в состоянии дистресса, ваша наиглавнейшая задача — обеспечить собственную безопасность и в любом случае постараться выжить. Делайте все, что в ваших силах, чтобы защитить себя. Если страх вызывает у вас обычный стресс, знайте, что это состояние может быть для вас позитивным. Отметьте, какие внутренние резервы оно в вас мобилизует, какие возможности развития дает. Наконец, к каждому действительному страху составьте список того, что вы можете сделать самостоятельно для себя, чтобы защитить свою жизнь и выстроить ее так, как вам хотелось бы.

Глава 10. Твой внутренний нацист. В плену осуждения

В прошлом году мы с Одри были в Швейцарии; я должна была выступить в Лозанне, в Международном институте управленческого развития — одной из престижнейших европейских школ бизнеса. Я говорила перед довольно внушительной группой руководителей ведущих мировых компаний и лучших специалистов по управлению. После выступления нас пригласили на ужин, где в мой адрес произносились самые сердечные тосты, звучали слова благодарности и признательности, что неимоверно меня трогало. Особенно поразило обращение ко мне одного человека, признавшегося, что мои слова о прощении он воспринял как настоящий дар. Сказав это, он вдруг заплакал. Мужчина был высок, поджар, с уже начинающими седеть волнистыми волосами, худым лицом и умными печальными глазами. По его щекам текли слезы, когда он говорил мне, что у него тоже есть своя история, о которой «очень трудно рассказывать».

Мы с Одри переглянулись. Между нами молниеносно установилось молчаливое понимание, что мы столкнулись с пострадавшим от сильной психологической травмы. В этом человеке чувствовалась глубоко спрятанная боль тщательно охраняемой тайны. Когда официальная часть ужина закончилась, Одри, извинившись, покинула свое место и через переполненный людьми зал направилась к столу, за которым сидел тот мужчина. Какое-то время она провела с ним, а вернувшись, сказала: «Зовут его Андреас, и тебе определенно нужно услышать его рассказ».

У нас был плотный график встреч и мероприятий, но Одри сумела все устроить и договорилась о моей встрече с Андреасом накануне нашего отъезда домой. Предполагалось, что мы пообедаем с ним вдвоем. У него была спокойная, вдумчивая манера разговора, в которой он и поведал мне за обедом свою историю, получившуюся не цельной, а довольно фрагментарной, — видимо, он собрал осознанные им отдельные моменты, уже складывающиеся для него в единый пазл.

Вот, например, первый фрагмент этого пазла: ему девять лет, он с отцом на выставке в маленькой деревне под Франкфуртом. «Сынок, перед тобой список всех бургомистров этого места», — произносит отец, педалируя каждое слово, и тычет толстым пальцем в одно имя — Герман Нойман. *Герман* было и вторым именем Андреаса. Отец стучит пальцем по строчке и говорит: «Запомни, это твой дедушка», — в его голосе звучит особая смесь горечи, гнева, тоски и гордости.

Дед умер за десять лет до рождения Андреаса. У мальчика не сложилось о нем собственного представления, он не знал, каким человеком был его дед, ведь ему не пришлось сидеть на его коленях и слушать его рассказы. О деде вообще никто не говорил. Существование старейшего главы семьи все обходили тяжелым молчанием. Андреас чувствовал, что покойный дедушка имел какое-то отношение к тому, что порою взгляды двух братьев — отца и дяди Андреаса — вдруг мрачнели и становились очень тяжелыми. Тогда он был слишком мал, чтобы понимать, каким образом человек мог достичь государственного поста в Германии в период с 1933 по 1945 год.

Второй фрагмент пазла: через девять лет Андреас возвращается в Германию после года учебы по обмену в Чили. Незадолго до этого умирает его дядя, хронический алкоголик, и Андреас отправляется в его квартиру, чтобы освободить от старых вещей закрепленный за дядей подвальный отсек для хранения. Он стоит в полутемной комнате, давая глазам привыкнуть к слабому освещению. Пытается прикинуть, сколько понадобится времени, чтобы все разобрать; осматривает, полка за полкой, стеллажи, забитые книгами и личными вещами. Вдруг ему на глаза попадается старый деревянный чемодан, на котором наклеена этикетка, странным образом показавшаяся ему знакомой. Андреас подходит ближе и понимает, что это датированная 1931 годом наклейка чилийской таможни. Он хорошо знает этот морской порт и этот город — Арика. На кожаной бирке чемодана — имя его деда. Почему, когда он уезжал в Чили, никто из семьи не сказал, что дед тоже туда ездил? И почему, обнаружив чемодан деда, он вдруг чувствует себя полностью выбитым из колеи?

Андреас спросил об этом родителей. Отец пожал плечами и вышел из комнаты. Мать попыталась объяснить, но у нее получилось

как-то туманно: «Кажется, он был в чем-то замешан и на несколько месяцев уехал». Начало тридцатых в Германии отмечено тяжелейшим экономическим спадом. Может быть, дед искал возможности в других странах, как делала немецкая молодежь в те трудные времена. Андреас убедил себя, что так оно и было, и изо всех сил пытался избавиться от ноющего ощущения, что за этой историей кроется нечто большее.

Несколько лет спустя он обратился к другому брату отца и попросил разрешения просмотреть старые семейные документы и памятные вещи, хранившиеся у того в кладовой. Чутье подсказывало Андреасу, что именно в истории деда он найдет объяснение, почему между поколениями его семьи прорыт такой глубокий окоп, почему у отцовских братьев и самого отца такие проблемы с алкоголем, откуда взялись их глубоко спрятанное беспокойство и замкнутость, которые были замешаны, как подозревал Андреас, на чувстве стыда, связанном с прошлым.

Он день за днем разбирал, читал и сортировал архив, и постепенно всплывали новые детали пазла. Старый паспорт деда со штампами иммиграционной службы Чили свидетельствовал о его прибытии в 1930 году и отъезде в 1931-м. А вот телеграмма, отправленная деду в 1942 году на его работу во Франкфурт, где он был служащим одного из крупных промышленных конгломератов. «Ты забрал все велосипеды и личные вещи из дома во Франкфурте?» — гласил текст, подписанный братом деда. Любопытное послание.

Потом Андреас прочитал обратный адрес. Его двоюродный дед отправил телеграмму деду Андреаса из отделения гестапо в Марселе. Как двоюродному деду удалось получить доступ к телексу нацистов? Почему дед получил личное сообщение из отделения гестапо? Насколько тесными были связи его семьи с нацистами?

Он продолжал копать дальше и среди старых бумаг нашел письмо от друга семьи, где сообщалось, что двоюродный дед Андреаса погиб во время вывода войск из Франции, когда его машина подорвалась на мине. Ни личных вещей, ни документов, ни даже жетона с именем — после взрыва ничто не уцелело. Андреас также нашел письма своего деда к бабушке, написанные им после войны из лагеря для военнопленных на юге Германии. Какие преступления, предполагаемые или реальные, довели его до заключения?

Годами Андреас разыскивал подробную информацию, но все время заходил в тупик. Хотя дед и пробыл в заключении, но нигде не осталось ни следов расследований его преступных деяний, ни данных о судебных разбирательствах. В последней отчаянной попытке заполнить пробелы в прошлом своей семьи Андреас обратился в архив того района, где жили его бабушка и дедушка после войны. И наконец ему там выдали тонкую папку. В ней лежало всего несколько страничек, причем одна из них была заполнена лишь наполовину напечатанной на машинке хронологической таблицей.

Дед стал штурмовиком в двадцать лет, то есть в 1927 году он вступил в организацию «Штурмовые отряды», или СА (Sturmabteilung, SA), — первые военизированные формирования нацистской партии, созданные для преследования евреев. Разбивая камнями окна, поджигая жилые кварталы, штурмовики создавали в городах атмосферу страха и насилия и способствовали приходу Гитлера к власти. Дед вышел из организации в 1930 году — именно тогда он и отправился в Чили, — но через несколько месяцев, вернувшись в Германию, снова присоединился к СА и даже получил повышение, став командиром группы. Тогда же он вступил в нацистскую партию, что, естественно, способствовало его продвижению: в 1933 году он уже работал во Франкфурте в финансовом управлении и был назначен бургомистром деревни под Франкфуртом. Андреас хорошо запомнил, как отец указал на имя *Герман Нойман* — два слова, четыре слога, вместившие в себя то темное наследие, которое досталось ему, его внуку.

— Я ношу его имя, — говорил он мне. — Мои клетки унаследовали его клетки. С точки зрения чего-то основополагающего я представляю собой результат — продукт — того, что случилось.

Сама его личность казалась ему оскверненной.

В наши дни история несколько повторяется. В то время как Андреас наконец восстановил правду о своем деде, набирало силу движение ультраправого толка в восточной, экономически более слабой части Германии.

— Я видел фотографии, — говорил он, — и знаю, как толпы людей выходили на улицы саксонского города Кемница и протестовали против засилья беженцев, как травили там мигрантов. Теперь я, кажется, понимаю, что мой дед делал то же самое.

Он официально сменил второе имя *Герман*, взяв имя *Филеас* в честь Филеаса Фогга, героя романа Жюля Верна «Вокруг света за восемьдесят дней» — книги, пробудившей в нем в детские годы любопытство к миру. Смена имени стала для Андреаса значимым актом — он продемонстрировал, что дистанцируется от деда, что разрывает какое-либо отношение к тому злу, которое связано с его именем. Этим жестом он заявил: «Да, я внук Германа, но не хочу носить его имя».

По словам Андреаса, он до сих пор пытается освободиться от бремени прошлого. Прежде всего это неумолимый стыд за то, что в нем течет кровь преступника, что он появился на свет в результате тех выгод и привилегий, которые дед получал за причиненный вред другим, за то, что творил беззаконие. Это коллективное чувство вины — и, к несчастью, его вынуждены нести многие немцы. Если вы немец, если вы принадлежите народу хуту, если вы потомок любого из тех, кто насаждал апартеид и другие расовые сегрегации, кто проводил геноцид и другие систематические акции истребления, насилия и беззакония, — я говорю вам, что *то были не вы*. Возложите вину на совершавших преступления, а за себя решайте сами.

— Вы хотите и дальше подбирать все это? — спросила я Андреаса. — И как долго вы собираетесь носить это в себе? Какое наследие *вы сами* хотите оставить?

Мы так и будем держать ответ за прошлое? Может быть, мы найдем возможность все-таки освободить от этой ноши как своих близких, так и самих себя?

До поездки в Европу вместе с Одри я даже не представляла, насколько этот вопрос мучил и мою дочь.

Ни Одри, ни я не помним, чтобы кто-то из нас затрагивал тему моего прошлого, когда она была ребенком. Она узнала о холокосте в воскресной школе и сразу спросила о нем Белу. Он сказал, что я была в лагере смерти Аушвиц. И для нее вдруг все встало на свое место. Она чувствовала, что в семье присутствует что-то, о чем не говорят, и знала, что в этом таится боль. И оттого что дочь не знала, как спросить, — а может, и не хотела ни о чем спрашивать, — правда оставалась скрытой.

Теперь правда обнародована. Я стала говорить — вполне откровенно и во всеуслышание — о своем прошлом, а Одри не знала, как быть с чувствами, которые в ней вызывала моя история. Ее беспокоило, могли ли наши с Белой страдания передаться ей генетически и не унаследуют ли ее дети этот травматический груз прошлого. Годами она избегала хоть как-то касаться темы холокоста — ни книг, ни фильмов, ни музеев, ни мероприятий, связанных с ним.

Когда нам достается тяжкое наследие, мы чаще всего реагируем лишь двумя способами: сопротивляемся или отторгаем. Мы либо бьемся с ним, либо бежим от него, то есть вечное «бей или беги». Но Андреас и Одри выбрали другой вариант. Находясь по разные стороны одной и той же трагедии, они пошли по одному пути — считаться с суровой правдой и пытаться понять, как ее выдержать и жить с ней дальше.

Я молчала в надежде среди прочего защитить своих детей от той боли, которую долгие годы носила в себе. И меньше всего думала, что мой прошлый опыт может иметь хоть какой-нибудь резонанс или влияние на умы. Я над этим не задумывалась до определенного момента, случившегося в начале 1980-х годов, когда ко мне по решению суда направили четырнадцатилетнего мальчика. Он вошел в мой кабинет весь в коричневом — коричневая футболка, коричневые высокие ботинки, — облокотился на мой стол и выдал тираду, что пришло время Америке снова стать белой, что пора «убить всех евреев, всех чернокожих, всех мексиканцев и всех узкоглазых». Во мне одновременно вскипела ярость и подступила тошнота. Мне хотелось схватить его и вытрясти из него всю дурь. Хотелось прокричать прямо ему в лицо: «Ты понимаешь, с кем разговариваешь? Я видела, как моя мать шла в газовую камеру!» — но это я проорала про себя. И вот, когда я была готова чуть ли не придушить его, вдруг прозвучал внутренний голос, сказавший мне: «Найди в себе фанатика».

Я пыталась его заткнуть, этот внутренний голос. «Непостижимо! Какой из меня фанатик?» — урезонивала я его. Я выжила во время холокоста, я пережила эмиграцию. Ненависть фанатиков отняла у меня родителей. На фабрике в Балтиморе я пользовалась уборной «для цветных» в знак солидарности с моими афроамериканскими

коллегами. Я ходила на марш за гражданские права вместе с доктором Мартином Лютером Кингом. Я не фанатик!

Чтобы остановить нетерпимость и мракобесие, нужно начать с себя. Отказаться от осуждения и выбрать сострадание.

Сделав глубокий вдох, я наклонилась, внимательно посмотрела на этого мальчика с такой добротой, на которую меня только хватило, и попросила его рассказать больше о себе.

То был едва различимый жест признания — не его идеологии, но его индивидуальности. И этого оказалось довольно, чтобы он скупо рассказал об одиночестве в детстве, о всегда отсутствующих матери и отце, об их вопиющем пренебрежении родительским долгом и чувством. Выслушав его историю, я напомнила себе, что он стал экстремистом не потому, что родился с ненавистью. Он искал того же, чего хотим все мы: внимания, любви, признания. Это его не оправдывает. Но обрушивать на него свои ярость и презрение не имело смысла: осуждение только усилило бы в нем ощущение собственной ничтожности, которую методично взращивали в нем с детства. Когда он ко мне пришел, у меня был выбор, как с ним поступить: оттолкнуть, сделав его еще более непримиримым, или открыть возможность совсем другого утешения и чувства сопричастности.

Он больше ни разу не пришел ко мне на прием. Совсем не знаю, что с ним случилось: продолжил ли он идти по пути предрассудков, преступлений и насилия или смог исцелиться и изменить свою жизнь. Но что я знаю точно: пришел он с готовностью убивать таких, как я, а ушел в абсолютно другом настроении.

Даже нацист может быть послан нам Господом. Этот мальчик многому меня научил: я окончательно поняла, что у меня всегда есть выбор — вместо осуждения проявить сострадание и любовь. Признать, что мы с ним одной породы — мы с ним оба люди.

По всему миру идет новая волна фашизма, которая приобретает угрожающие размеры. Моим правнукам грозит перспектива унаследовать мир, все еще охваченный предрассудками и ненавистью; мир, в котором дети, играя на детской площадке, выкрикивают друг другу оскорбления, полные расовой ненависти, а когда подрастают, приносят оружие в школу; мир, где один народ отгораживается от другого стеной, чтобы отказать в убежище таким же людям, как они. Живя в атмосфере тотального страха и незащищенности, всегда

возникает искушение ненавидеть тех, кто ненавидит нас. Я испытываю сострадание к тем, кого учат ненавидеть.

И я отождествляю себя с ними. А если бы я была на их месте? Если бы я родилась немкой, а не венгерской еврейкой? Если бы услышала, как Гитлер провозглашает: «Сегодня Германия, завтра весь мир»? И я могла бы пополнить ряды гитлерюгенда, и я могла бы стать надзирательницей в Равенсбрюке.

Не все мы потомки нацистов. Но в каждом из нас сидит свой нацист.

Свобода означает выбор. Это когда каждое мгновение зависит только от нас: потянемся ли мы к своему внутреннему нацисту или своему внутреннему Ганди. Обратимся ли мы к любви, с которой родились, или к ненависти, которой нас научили.

Нацист, который всегда с тобой, — это одна из наших ипостасей, способная ненавидеть, осуждать и отказывать людям в милосердии; это то, что мешает нам быть свободными, что дает нам право преследовать других, когда что-то идет не так, как мы хотим.

Я все еще набираюсь опыта в умении посылать своего внутреннего нациста подальше.

Недавно я побывала в модном загородном клубе, где обедала с женщинами, каждая из которых выглядела на миллион долларов. Первое, что я подумала: «Зачем мне проводить время с этими барби?» Но тут же поймала себя на мысли, что, осудив своих собеседниц, опустилась до того уровня мышления, которое делит людей на «они» и «мы», которое в итоге привело к убийству моих родителей. Я посмотрела на них без всякой предвзятости, и мне сразу открылось, что они интересные, мыслящие женщины, испытавшие боль и пережившие трудности, так же как и все остальные. А я ведь без колебаний почти признала, что время будет потрачено впустую.

Однажды я выступала среди хабадских хасидов, и на встречу пришел человек, так же как и я выживший, можно сказать, собрат по несчастью. После моего выступления присутствующие задавали вопросы, на которые я подробно отвечала. И вдруг раздался голос того человека: «Почему там, в Аушвице, вы так быстро всему подчинились? Почему не бунтовали?» Он почти кричал, спрашивая меня об этом. Я стала объяснять, что начни я сопротивляться охраннику, то была бы застрелена на месте. Бунт не принес бы мне свободы. Он просто

лишил бы меня возможности прожить мою жизнь до конца. Но, говоря это, я поняла, что слишком болезненно реагирую на его возмущение и пытаюсь защитить выбор, сделанный мною в прошлом. А что происходит сейчас, в данный момент? Вероятно, то была для меня единственная возможность проявить участие к этому человеку. «Большое спасибо, что вы сегодня здесь. Спасибо, что поделились своим переживанием и своим мнением», — сказала я.

Находясь в плену осуждения, мы не только преследуем других людей, но и сами превращаемся в жертв.

Когда мы встретились с Алекс, ее переполняла жалость к себе. Она показала мне татуировку на руке. Там было слово *ярость*. А чуть ниже — слово *любовь*.

— Это то, с чем я росла, — сказала она. — Папа был яростью, мама была любовью.

Ее отец служил в полиции и воспитывал их с братом в атмосфере недовольства и муштры. «Убери с лица это выражение», «не становись обузой», «не показывай своих эмоций», «всегда держи лицо, будто у тебя все в порядке», «ошибаться недопустимо» — это то, что они от него слышали. Он часто возвращался домой взвинченным, принося с работы все свое раздражение. Алекс быстро усвоила, что, как только его злость начинает нарастать, нужно тут же прятаться в своей комнате.

— Я всегда думала, что виновата я, — говорила она мне. — Я не знала, из-за чего он так расстраивался. Никто никогда не говорил, что дело не во мне, что я ничего не сделала. Я так и росла в уверенности, что это *я* злю его, что это со *мной* что-то не так.

В ней настолько укоренились чувство вины и боязнь осуждения со стороны, что, став взрослой, она даже не могла попросить в магазине, чтобы ей достали с верхней полки приглянувшийся товар.

— Я была уверена, что они подумают, какая я идиотка.

Временное облегчение от чувства подавленности, беспокойства и страха приносил алкоголь. Пока она не попала в реабилитационный центр.

Когда Алекс пришла ко мне на прием, она не пила уже тринадцать лет. Совсем недавно она рассталась с работой. Более двадцати лет она была диспетчером скорой помощи, и с каждым годом

ей становилось все труднее совмещать довольно напряженную службу с заботой о дочери-инвалиде. Сейчас она открывает новую страницу своей жизни — учится быть доброй к себе.

У Алекс складывается стойкое ощущение, что достижение этой цели каждый раз срывается, когда она попадает в родную семью. Ее мать по-прежнему остается воплощением любви, доброты, надежности и домашнего тепла. Она умеет разрядить любую ситуацию — у нее в семье всегда была роль миротворца. Бросая все дела, она приходит на помощь детям и внукам. И даже привычный семейный ужин превращает в чудный праздник. Но и отец Алекс тоже остается все таким же — мрачным и сердитым. Когда Алекс бывает у родителей, она внимательно следит за его мимикой, за каждым жестом, стараясь предугадать поведение отца, чтобы быть готовой защитить себя.

Недавно они все ходили в поход с ночевкой в палатках, и Алекс обратила внимание, как язвительно и зло ее отец относится и к совершенно посторонним людям.

— По соседству с нами несколько человек собирали палатки, отец, наблюдая за ними, сказал: «Это моя любимая часть — когда идиоты пытаются понять, что они вообще делают». Вот с этим я и росла. Отец смотрел, как люди совершают ошибки, и смеялся над ними. Ничего удивительного, что раньше я считала, будто люди думают обо мне ужасные вещи! И неудивительно, что я всматривалась в его лицо, выискивая малейший намек на подергивание или гримасу — как на сигнал делать все возможное, чтобы только он не разозлился. Всю мою жизнь он пугал меня.

— Самый скверный человек может стать лучшим учителем, — сказала я. — Он учит вас исследовать в себе то, что вам не нравится в нем. Сколько времени вы тратите на то, чтобы судить себя? Запугивать себя?

Мы с Алекс исследовали шаг за шагом, как она замыкалась в себе: хотела пойти на курсы испанского, но не решилась записаться; хотела начать ходить в спортзал, но побоялась войти туда.

Все мы жертвы жертв. Насколько глубоко нужно погрузиться, чтобы дойти до первоисточника? Лучше начать с себя.

Несколько месяцев спустя Алекс поделилась со мной, что работает над адекватной самооценкой и развивает в себе смелость.

Она даже записалась на курсы испанского и пошла в спортзал.

— Меня приняли с распростертыми объятиями, — сказала она. — Даже взяли в женскую группу по силовому троеборью и уже пригласили на соревнование.

Когда мы отказываемся подчиняться своему внутреннему нацисту, мы обезоруживаем те силы, которые тормозили нас.

— Одна из ваших половин — ваш отец, — сказала я Алекс. — Постарайтесь оценить его беспристрастно. Проанализируйте объективно.

Это то, чему я научилась в Аушвице. Попытайся я дать отпор надзирателям — меня бы сразу пристрелили. Рискни я сбежать — меня убило бы электрическим током на колючей проволоке. Так что я обратила свою ненависть в сострадание. Я решила, что буду сочувствовать надзирателям. Им промыли мозги. У них украли их безвинность. Они пришли в Аушвиц бросать детей в газовую камеру и думали, что избавляют мир от опухоли. Свою свободу они потеряли. Моя все еще оставалась при мне.

Через несколько месяцев после нашего пребывания в Лозанне Одри снова поехала туда, в Международный институт управленческого развития, чтобы вместе с Андреасом провести практический семинар в рамках программы по высокоэффективному управлению.

«Мы выросли по разные стороны линии передач, с чьей помощью распространялись тайны и ужас», — сказал Андреас о себе и об Одри. Сегодня Андреас и Одри сотрудничают, помогая лидерам бизнеса сосредоточить внимание на внутреннем исцелении — чтобы они смогли посмотреть в лицо своему прошлому и сделать современную жизнь лучше.

Среди слушателей семинара есть европейцы, в основном из Германии и соседних стран, в возрасте от тридцати до шестидесяти лет; им, которых отделяет от Второй мировой войны несколько поколений, важно узнать, что происходило с их семьями в те времена. Среди слушателей есть выходцы из стран, пострадавших от насилия уже в наше время, стран Африки, а также Юго-Восточной Европы, — эти люди пытаются понять, как противостоять тем бедам, которые пережили их семьи или которые они сами причинили. Этот практический семинар по внутреннему исцелению под руководством

дочери той, кто пережила холокост, и внука нациста являет собой замечательный пример не только того, *как* исцелять, но и *ради чего*. Ради самих себя, ради того, что выздоровевшее поколение даст миру, ради следующих здоровых поколений. Ради того нового наследия, что мы оставим для будущего.

Одри сказала, что раньше тоже была причастна к молчанию о прошлом семьи, так как боялась боли. Но со временем поняла, что чем больше она избегает узнавать о прошлом, тем сильнее держится за свою печаль.

— Сегодня я предпочту все знать о прошлом, — сказала Одри. — И хочу в этом помочь другим.

Андреас согласился с ней.

— Наконец мне стало ясно, для чего я столько времени посвятил прошлому, — сказал он. — Я думаю, мои предки хотели бы, чтобы были приняты какие-то меры по исправлению содеянного, насколько это возможно. Понимая это, мне легче примириться с тем, что они совершили. Я в состоянии перестать задаваться вопросом, почему они делали то, что делали. И я в силах сосредоточить все внимание на том, что делать сейчас, чтобы способствовать миру.

Мы рождены любить и учимся ненавидеть. Нам решать, что из этого мы выберем.

Ключи к освобождению: избавьтесь от осуждения

Наши лучшие учителя

Самые мерзкие и неприятные люди могут стать для нас лучшими учителями. Когда кто-то подобный окажется рядом с вами, будет выводить вас из себя или начнет оскорблять вас, постарайтесь посмотреть на него по-доброму и скажите себе: «Он всего лишь человек — ни больше ни меньше. Человек, как и я». Затем мысленно спросите: «Чему ты можешь меня научить?»

Мы рождены любить и учимся ненавидеть

Составьте список утверждений, усвоенных вами с детства, в которых людей делят на категории, например: «мы — они»; «хорошие — плохие», «правильные — неправильные». Отметьте суждения,

отвечающие вашему мировоззрению сегодня. Придерживаетесь ли вы осуждающих взглядов? Как осуждение влияет на ваши отношения? Ограничивает ли это ваш выбор и возможность идти на риск?

Какое наследие вы хотите оставить?

Нам не выбирать, что совершали наши предки или что делали с ними. Но мы можем создать свой рецепт хорошей жизни и завещать его своим детям. Напишите рецепт, как прожить жизнь достойно. Возьмите хорошее из прошлого своей семьи и добавьте собственные соображения. Передайте следующим поколениям вкусное и питающее отношение, которое поможет им строить жизнь дальше.

Глава 11. Если сегодня выживу, завтра буду свободна. В плену отчаяния и безнадежности

В Аушвице меня преследовала навязчивая мысль: хоть кто-нибудь знает, где мы с Магдой находимся?

Любой ответ вел к безысходности. Если знают и никто ничего не предпринимает — какова тогда цена наших жизней? А если никто не знает, то как нам вообще отсюда выбираться?

Когда меня охватывало чувство полного отчаяния, я обращалась к словам матери: «Мы не знаем, куда нас отправляют. Мы не знаем, что будет дальше. Просто запомни: никто не отнимет то, что у тебя в голове», — это было сказано мне в темноте набитого людьми вагона для скота, на пути к лагерю.

В течение долгих мучительных лагерных дней и ночей я тщательно отбирала, о чем мне думать — за что держаться. Я вспоминала Эрика; вспоминала, как мы встретились в самый разгар войны и полюбили друг друга, как сидели вдвоем на берегу реки и ели мамину восхитительную жареную курицу с картофельным салатом; как мечтали о будущем и строили планы. Вспоминала, как танцевала с ним и его руки лежали на тонком замшевом поясе, касаясь моей талии, — я была в платье, которое сшил мне отец незадолго до того, как нас силой увели из дома. Вспоминала, как примеряла это платье, проверяя, удобно ли в нем будет танцевать и правильно ли кружится юбка. Я думала о его последних словах: «Никогда не забуду твои глаза. Никогда не забуду твои руки», — он говорил мне их, когда я уже была в фургоне, увозившем меня и мою семью с кирпичного завода. Еще я представляла наше воссоединение: мы просто расплавимся в объятиях друг друга, такими они будут страстными, счастливыми и долгожданными. Эти мысли были подобны свече, которую я несла сквозь самые темные часы и месяцы своей жизни. Суть не в том, что воспоминания и мечты об Эрике стирали напрочь кошмар моего существования. Они не могли вернуть мне родителей, не облегчали боль от их гибели и не отменяли нависшей угрозы моей собственной

смерти. Но мысли об Эрике раздвигали границы реальности: ко мне возвращалось мое прошлое, когда я была с любимым, возникали картины будущего, где я обязательно буду с любимым, — и все это помогало сносить голод и мучения в настоящем. Я проходила через земной ад, но когда-нибудь он должен был закончиться. Раз он был временный, я могла это пережить.

Надежда действительно вопрос жизни и смерти. В Аушвице в одном бараке со мной находилась совершенно изможденная девушка, державшаяся лишь за счет своей веры, что к Рождеству нас освободят. Она убедила себя, будто наша свобода — вопрос всего нескольких недель, поскольку обратила внимание, как поток прибывающих в лагерь резко уменьшился, и слышала, что немцы на всех фронтах несут серьезные потери. Наступило Рождество — и прошло. Лагерь никто не освободил. На следующий день ее не стало. Надежда помогала ей жить. С потерей надежды она умерла.

Прошло более семидесяти лет со дня моего освобождения, уже увидела свет моя первая книга «Выбор», а в памяти все всплывают те или иные моменты моего нахождения в Аушвице. На протяжении десятилетий я мечтала, что когда-нибудь перенесу на бумагу историю своего исцеления, чтобы поддержать как можно больше людей по всему миру в их стремлении обрести свободу. Время подтвердило мою правоту. После выхода книги происходили совершенно удивительные вещи: каждый день я получала трогающие душу письма от читателей, мне постоянно поступали приглашения дать интервью международной прессе и выступить на разных конференциях и специальных мероприятиях.

Так, однажды меня пригласил выступить Дипак Чопра[3]. Он устраивал мероприятие в центре Чопры в городе Карлсбаде, что в штате Нью-Мексико. Вечер должен был транслироваться онлайн с помощью сервиса Facebook Live. Я была в восторге от его приглашения. И поскольку в моем возрасте поддержание формы требует немало времени, я немедленно приступила к подготовке. Записалась к парикмахеру и косметологу, чтобы и чувствовать себя, и выглядеть на отлично. Погладила свой любимый костюм от любимого дизайнера. И все эти дни пыталась не придавать значения непрекращающимся приступам жгучей боли в животе, напоминавшим

голодные спазмы, что я испытывала в Аушвице. Хотя эти приступы явно требовали к себе внимания. Накануне я все уговаривала свой живот оставить меня в покое, объясняя ему — пока поправляла макияж, — что сейчас мне не до него.

Утром того дня я рано встала и начала тщательно готовиться к выходу. Поправляя пиджак перед зеркалом, я представила, что мой отец сейчас видит меня. Я улыбнулась ему: «Посмотри, какая я!»

Но когда за мной заехала подруга, чтобы отвезти в центр Чопры, и увидела, как я скрючилась от очередного приступа ужасной боли, то решительно заявила:

— Ни на какую встречу я тебя не повезу! Мы едем в больницу.

Я не желала ничего слышать.

— У меня два дня ушло на подготовку! — сказала я, стиснув зубы. — Я еду в центр Чопры.

Она вела машину так быстро, как могла; мы остановились у здания центра, я поспешно вошла внутрь и, не успев толком поздороваться с Дипаком и его женой, влетела в туалетную комнату. Там я схватилась за край раковины, боясь, что окажусь в глупейшем положении, если меня вытошнит на пол, — и упала в обморок от боли. Следующее, что я помню, — Дипак, держа меня под руки, отводит обратно к машине, и подруга мчит прямиком в больницу, где врачи обнаруживают у меня заворот тонкой кишки и объявляют, что срочно нужно делать резекцию. Меня готовят к операции.

— Еще один час, — сказал хирург, — и вы были бы мертвы.

Когда через несколько часов я, в замутненном сознании и одеревеневшая от наркоза, проснулась после операции, медсестры сказали, что более изысканной пациентки из всех, кто когда-либо побывал в этой операционной, они не видели. Похоже, мой безупречный макияж меня не подвел.

Но чувствовала я себя отнюдь не изысканно. Чувствовала я себя беспомощно: в полубреду из-за препаратов, непонимающая, что происходит вокруг, не способная передвигаться без посторонней помощи. Чтобы кто-нибудь отвел меня в туалет, я нажимала на кнопку вызова и боялась, что санитар или медсестра не успеют подойти вовремя. Чувствовала я себя не полноценным человеком, а едва функционирующим организмом, в котором теплился лишь набор первичных потребностей: есть, пить и расставаться с продуктами

выделения — но и эти нужды я была не способна удовлетворять самостоятельно.

Хуже всего было то, что после операции меня какое-то время держали на аппарате и из-за интубационной трубки я не могла говорить. Физическая беспомощность и немота навеяли слишком много жутких воспоминаний. Я все хваталась за трубку, пытаясь ее вытащить. Медсестры, опасаясь, что я задохнусь, связали мне руки. Вот тогда мне по-настоящему стало страшно. Мои автоматические реакции — симптомы посттравматического стрессового расстройства, — вызванные травмой в прошлом, свидетельствовали, что я не выношу никаких физических ограничений. Меня повергало в панику тесное пространство и все, что могло сдерживать движения. Сердце начинало биться опасно быстро, сжимаясь раньше, чем успеет наполниться кровью. Привязанная к кровати и онемевшая, я чувствовала, что продолжать жить в таком состоянии — это даже для меня было бы слишком круто.

С момента операции рядом со мной находились мои замечательные дети: Марианна, Одри и Джон. Они ухаживали за мной и поддерживали меня, втирали в мою пересохшую кожу любимый мною лосьон «Шанель» и даже контролировали дозировку моих лекарств, дабы я сохраняла — насколько это возможно — ясность сознания. Меня навещали внуки. Рейчел и Одри принесли самый мягкий халат. Они без устали заботились обо мне, делая все возможное, чтобы обеспечить мне достойное содержание и максимальные удобства. Но я была подключена к такому количеству аппаратов! Буду ли я когда-нибудь функционировать без них? Если я не могу жить полноценно, то не хотелось бы, чтобы во мне искусственно поддерживали жизнь. Как только мне освободили руки, я жестом попросила Марианну дать мне бумагу с ручкой и нацарапала: «Хочу умереть — пока счастлива».

Меня заверили, что обязательно отпустят, но когда придет время. Марианна забрала мою записку и спрятала ее. Похоже, они не поняли, что я *уже готова* уйти. В тот же день, чуть позже, ко мне в палату зашел во время обхода мой пульмонолог, доктор Маккол, и похвалил, что я хорошо выгляжу. Он пообещал вынуть трахеальную трубку на следующий день. Дети целовали меня, улыбались и говорили: «Видишь, мам. Все с тобой будет в порядке». Потянулись долгие

вечерние часы, и, пока вокруг меня пищали и щелкали мониторы и аппараты жизнеобеспечения, я старательно убеждала себя, что это временно, что я смогу все перетерпеть. Я сбилась со счета, сколько раз впадала в дрему и просыпалась за тот вечер. А затем наступила бесконечная ночь, которую я провела очень беспокойно: то засыпала, то глядела в маленькое квадратное окно больничной палаты. Наконец взошло солнце. Все-таки я вытерпела. Наступал день, когда меня должны были избавить от трубки.

«Это временно», — повторяла я, ожидая доктора Маккола. Он вот-вот должен был зайти и вынуть трубку. *Это временно*. Доктор пришел, посмотрел на мониторы, помедлил, дважды проверил какие-то свои записи и вздохнул: «Думаю, нужно подождать еще день-другой».

Я не могла сказать ему — ведь не способна была говорить, — что у меня нет сил для «другого дня». Не понимая, насколько я близка к тому, чтобы сдаться, он наградил меня ободряющей улыбкой и пошел дальше по своим врачебным делам.

Глубокой ночью я проснулась. Все тело, явно отгораживаясь от мира, словно свернулось внутрь. Неужели именно так и происходит — когда уходишь? И вдруг я услышала внутренний голос: «Ты сделала это в Аушвице. Сможешь сделать снова». У меня был выбор. Я могла отступить и сдаться. Или могла выбрать надежду. Меня охватило новое чувство. Я ощутила, как вокруг меня собираются три поколения — мои дети, внуки и правнуки, — чтобы придать мне сил. Я вспоминала. Вот Марианна — как она прыгала от счастья, когда навещала меня в больнице после рождения Одри, как выкрикивала: «У меня сестренка! У меня сестренка!» Вот Джон — трудности в его развитии научили меня: что бы ни случилось, мы не сдаемся. Вот внучка Линдси — ее сияющее лицо, когда она стала матерью. Вот прозвучал нежный голосок правнука Хейла, называющего меня «моя малютка Джи-Джи». Вот внук Дэвид — малышом, он всегда при виде меня, задрав рубашку, подставлял голый животик, чтобы я целовала его туда. Вот внук Джордан — подростком, в кругу друзей, он строил из себя крутого парня, а дома просил на ночь теплого молока с медом. Вот внучка Рейчел — этим утром она массировала мне ноги, а я тонула в ее прекрасных глазах. Я должна была жить, потому что не хотела переставать смотреть в эти глаза! Я принимала всех их как дар — дар

жизни. Боль и слабость никуда не делись, но мое сердце, мои руки, мои ноги — они жили. Внутри меня все ликовало от тех возможностей и замыслов, которые еще ждали меня впереди, от осознания, что я еще не закончила помогать другим, что в этом мире осталось для меня еще много дел.

Наше время приходит тогда, когда приходит. Мы не можем выбирать, когда нам умирать. А я, собственно, больше и не хотела этим заниматься. Я хотела жить.

На следующий день пришел мой врач, и трубка была вынута. Одри помогла мне пройти по этажу больницы, таща все мои капельницы и аппараты. Медсестры, собравшись в коридоре, подбадривали нас, хлопали в ладоши, поражаясь, что видят меня не распластанной на кровати, а целеустремленно идущей вперед, несмотря на то, сколько оборудования пришлось волочить следом. Меньше чем через неделю я была дома. Вряд ли я могла знать, лежа на больничной койке, подключенная к аппаратам и капельницам, что через год на мой электронный адрес придет письмо от Опры Уинфри, в котором она писала, что прочитала мою книгу и хочет взять у меня интервью. Опра пригласила меня на свое воскресное дневное ток-шоу Super Soul. Не зря я тогда, в больнице, выбрала надежду.

Мы никогда не знаем, что нас ждет впереди. И надежда — не белая краска для маскировки наших страданий. Надежда — наша инвестиция в любопытство, в наше вечное «а что дальше?». Надежда — это осознание простого факта, что, если мы сдадимся сейчас, мы никогда не увидим своего будущего.

Я думала: ничто в моей жизни не сможет превзойти счастье, охватившее меня, когда я узнала о своей первой беременности. Мой врач не советовал сохранять беременность, опасаясь, что физически я еще недостаточно окрепла, чтобы выносить и родить здорового ребенка. Но после приема я неслась по улицам, едва сдерживая радость, что после стольких страданий, безумий и смертей я принесу в этот мир жизнь. Всю беременность я праздновала это, поедая столько ржаного хлеба и картофельных кнедликов, сколько в меня влезало. Гуляя, я широко улыбалась своему отражению в витринах магазинов. И набрала двадцать три килограмма.

За десятилетия, прошедшие с рождения Марианны, я многое приобрела, многое утратила или почти утратила. Все, что происходило

со мной за долгие годы, открывало мне, сколько всего у меня есть, учило меня радоваться каждому драгоценному мгновению, не дожидаясь ничьих разрешений, не ожидая ничьих одобрений. И по сей день это напоминает мне, что выбирать надежду — значит выбирать жизнь.

Надежда не дает никаких гарантий, хорошо ли, плохо ли будет нам в будущем. Сколиоз, появившийся у меня со времен войны, так и не прошел. Деформация позвоночника сдавливает и смещает мои легкие и сердце. Не знаю, случится ли у меня сердечный приступ; возможно, однажды я проснусь и не смогу дышать.

Но если я все-таки предпочту надежду, то мой выбор повлияет на то, чем я буду заполнять свой каждый день. Я могу думать как молодая. Могу заниматься тем, что мне больше всего нравится: танцевать, делая высокий мах ногой, пока еще получается; перечитывать любимые книги; ходить в кино, оперу, театр; наслаждаться хорошей едой и модной одеждой; проводить время с добрыми, честными людьми. А главное — не забывать, что утрата и травма еще не являются причиной, чтобы жизнь перестала быть полноценной.

«Вы собственными глазами видели самое большое зло в этом мире. Как можно на что-то надеяться, когда по-прежнему то здесь, то там устраивают геноцид? Когда так много свидетельств обратного — что надежды нет?» — я часто слышу от разных людей подобные речи.

Спрашивать, можно ли надеяться на что-то, если наша реальность так пугающе сурова, означает лишь одно: человек, задающий такой вопрос, путает чувство надежды со склонностью к идеализации. Идеализация — это ожидание от жизни, что все в ней будет справедливо, хорошо и легко. Это защитный механизм — ровно такой же, как отрицание или заблуждение.

Дорогие мои, не стоит наносить шоколадную глазурь на чеснок. Получается не очень вкусно. Не стоит отрицать реальность, не стоит пытаться ее завуалировать или приукрасить — таким путем не получится достичь свободы. Надежда — не маневр, отвлекающий нас от тьмы. Надежда — *противоборство* с тьмой.

В один из дней — когда я только начала работать над своей второй книгой, — включив телевизор, я неожиданно попала на

интервью с Беном Ференцем, одним из главных прокуроров на судебных процессах в Нюрнберге. Ему было уже девяносто девять лет — к нашему времени это последний оставшийся официальный обвинитель Нюрнбергского военного трибунала. По сути, все Нюрнбергские процессы над нацистскими военными преступниками представляли собой единый судебный процесс над теми, кто участвовал в организации массовых убийств. То был крупнейший процесс, который когда-либо проводился в мире.

Тогда, в 1947 году, Ференцу было двадцать семь лет. Сын румынских евреев-мигрантов, во время Второй мировой войны он добровольцем пошел служить в армию США, участвовал в высадке войск в Нормандии и в битве в Арденнах. В конце войны Бена Ференца уже в качестве следователя отправляют в освобожденные концентрационные лагеря собирать доказательства преступлений нацистов. Увиденное там наносит ему сильнейшую психологическую травму. Когда закончилась война, он покинул Германию в надежде, что никогда больше не вернется в эту страну.

Дома, в Нью-Йорке, Ференц собирался заняться мирной юридической практикой, но его снова направили в Германию, теперь в Берлин, для работы в нацистских архивах. Он выискивал, собирал и анализировал сводки, отчеты, ведомости, свидетельствующие о военных преступлениях нацистов, — документы, которые можно было бы представить как доказательства на военном трибунале в Нюрнберге. Систематизируя документы нацистов, он обнаружил рапорты командиров так называемых айнзацгрупп — оперативных отрядов СС, выполнявших задачу уничтожения на оккупированных территориях части мирного населения: евреев, цыган и других «недочеловеков». В сводках СС приводились подробные списки мужчин, женщин, детей, хладнокровно уничтоженных в оккупированной Европе. Когда Ференц подсчитал количество убитых, оказалось, что за два года айнзацгруппы СС ликвидировали более миллиона лиц гражданского населения. И это только люди, казненные в своих родных городах и селах, фактически у себя дома, брошенные и закопанные в общих ямах (позже эти ямы назовут местами массового захоронения).

«Пошел уже семьдесят первый год, а я все еще мысленно возвращаюсь к тем спискам», — говорил в том интервью Ференц.

На такой ноте и появляется надежда. Ференц мог бы, цепляясь за идеальную картину мира, постараться забыть мучительную правду или похоронить ее в ложном оптимизме — действительно, война закончилась, мир стал лучше, этого больше не повторится. А мог бы впасть в состояние полной безысходности и тогда говорил бы, что «человечество отвратительно и с этим уже ничего не поделаешь». Но Ференц надеялся. Он сделал все, что было в его силах, дабы утвердить верховенство закона и предотвратить подобные военные преступления в будущем. Он добился отдельного судебного процесса над офицерами айнзацгрупп, на котором выступал главным прокурором от армии США. Это стало первым судебным делом Ференца, и на тот момент ему было всего двадцать семь лет.

Он живет почти столетие и до сих пор утверждает, что самое главное — это мирная жизнь и социальная справедливость.

«Чтобы не пасть духом, нужно мужество, и никогда нельзя сдаваться», — говорит Ференц. Он по-прежнему любопытен ко всему, что происходит вокруг, ему интересны сегодняшние прогресс и изменения: «Все время происходит что-то новое — то, чего раньше никогда не случалось».

Я вспомнила эти слова, когда недавно выступала в Ранчо-Санта-Фе — районе на севере Сан-Диего, где раньше местное сообщество вело совершенно закрытый от других образ жизни и где не разрешали селиться евреям. Я была там на праздновании пятнадцатилетней годовщины приезда первого в Ранчо-Санта-Фе хасидского раввина.

Если мы решаем, что все бесполезно или невозможно, так оно и будет. Но если мы действуем, то кто знает, что из этого выйдет? Надежда — это увеличенная во много раз версия любопытства. Это готовность культивировать в себе все, что может разжечь огонь, и освещать его светом самые темные места.

Надежда — это особый акт воображения, причем наиболее смелый из всех мне известных.

Везде можно найти причины для отчаяния — его семена дают обильные всходы.

Я пережила Аушвиц, пережила коммунистов. Но когда приехала в страну свободных людей, в Америку, то обнаружила, что туалеты и питьевые фонтанчики существуют отдельно для белых и отдельно для

черных, — по крайней мере, так было заведено на фабрике в Балтиморе, где я работала. Я бежала от ненависти и предрассудков, чтобы в итоге угодить в видоизмененный вариант таких же предрассудков и такой же ненависти.

Это случилось через несколько месяцев, как я начала работать над своей второй книгой. В последний день Песаха, еврейского праздника обретения свободы, вооруженный белый мужчина вошел в синагогу, стоящую недалеко от Сан-Диего — города, в котором я живу, — и открыл стрельбу по находившимся там людям. Была убита пожилая женщина. Когда его задержали, он сказал, что просто пытается «защитить свою страну от евреев». Несколько месяцев спустя в Эль-Пасо — городе, в котором я жила раньше, — другой белый расист открыл огонь в торговом центре Walmart, в результате чего погибли двадцать два человека. Эта массовая кровавая бойня произошла вследствие ненависти к небелым мигрантам. Неужели мои родители погибли, чтобы прошлое могло повториться?

Никогда не забуду, когда много лет назад, после того как я закончила читать лекцию в университете в Эль-Пасо, профессор спросил: «Кто из вас что-нибудь знает об Аушвице?» У меня в тот момент все сжалось внутри. В аудитории было не менее двухсот человек. Только пять студентов подняли руки.

Невежество — враг надежды.

Но оно же и *катализатор* надежды.

Один из присутствовавших во время стрельбы в синагоге оказал мне честь и встретился со мною. У юноши через несколько недель начинался первый учебный год в колледже. Он родился в Израиле; когда ему исполнилось девять лет, мать с отцом решили переехать жить в США. Родители не были очень религиозными людьми, но с недавних пор сын с отцом начали по субботам посещать синагогу. Юноша находил такой обычай полезным. Как он сказал, это дает возможность «подумать, перезагрузить и обновить мысли, осознать, что за неделю сделано правильно, а что неправильно». Утром того дня, когда в синагоге началась стрельба, он размышлял, какой колледж ему выбрать, взвешивал все варианты. Его отец остался в главном зале, чтобы послушать чтение Торы, а он сел в передней части синагоги, на свое любимое место для молитвы и размышлений. Он смотрел в окно, когда краем глаза увидел вошедшего человека, затем дуло ружья,

летящие пули, упавшую на пол женщину. «Беги!» — приказал он себе. Он вскочил, но убийца заметил его и побежал следом, крича: «Давай, беги быстрее, ублюдок!» Юноша забежал в пустую комнату, нырнул под стол и прижался к стенке. Убийца подошел к двери. Мой юный друг затаил дыхание, боясь пошевелиться. Шаги удалились. Юноша все так же прижимался к стене, стараясь не дышать, — в таком положении его и нашел отец. Он уверял сына, что террорист выбежал из здания синагоги. Но парень будто застыл под столом.

— Я буду говорить с тобой как выжившая с выжившим, — сказала я ему. — Этот опыт навсегда останется с тобой.

Я сказала, что непроизвольное прокручивание в памяти воспоминаний и паническое состояние — такое обычно не проходит. Но то, что мы привыкли называть посттравматическим стрессовым расстройством, на самом деле расстройством не является. Это нормальная реакция на утрату, насилие, на любую трагедию. И хотя ему никогда не уйти от того, что он пережил в тот день, он может свыкнуться с мыслью о случившемся. Может даже использовать это — как мы используем все в нашей жизни — для личного роста и достижения своих целей.

Вот та надежда, которую я вам предлагаю.

У вас в жизни тоже мог произойти какой-то случай, когда вы находились на грани смерти. Возможно, вы даже когда-то этого хотели. Но вы не умерли. Надежда — это уверенность, что вы выдержали все, что вам пришлось пережить, чтобы стать хорошим примером для других. Стать посланцем свободы. Стать человеком, который думает не только о том, *что* он утратил в жизни, но и о том, что у него *есть*, о той работе, которую он призван выполнить.

У вас всегда найдется что сделать.

Моя тетя Матильда, которая дожила до ста лет, каждое утро просыпалась и говорила: «Могло быть хуже, а могло быть и лучше». Так она начинала свой день. Мне девяносто два; когда я просыпаюсь утром, чаще всего я чувствую боль. Такова моя реальность. Это часть процесса старения, часть жизни с деформированным позвоночником и поврежденными легкими. Если когда-нибудь наступит утро, в которое я не почувствую никакой боли, это будет означать, что я умерла.

Надежда не вуалирует действительность и не лакирует ее. Надежда свидетельствует, что жизнь полна тьмы и страданий, и все-

таки благодаря надежде мы можем сказать себе, что, если сегодня выживем, завтра будем свободны.

Ключи к освобождению: избавьтесь от отчаяния и безнадежности

Не стоит наносить шоколадную глазурь на чеснок

Есть соблазн перепутать надежду с идеализацией, но идеализация лишь иная форма отрицания, способ уклониться от настоящего столкновения со страданием. Свобода и жизнестойкость не появятся, если притворяться, что боли нет. Обратите внимание, как вы говорите о трудной или болезненной ситуации: «Все в порядке», «Все не так плохо», «У других еще хуже», «Мне не на что жаловаться», «В конце концов все образуется», «Под лежачий камень…» В следующий раз, когда вы поймете, что используете в своей речи приемы преуменьшения, самообмана или отрицания, попробуйте просто констатировать: «Это больно. И это временно». Напоминайте себе: «Я уже переживал боль раньше».

Чтобы не пасть духом, нужно мужество

Прогресс и изменения наблюдаются повсюду; все время происходит что-то новое — то, чего раньше никогда не случалось. Постарайтесь за десять минут составить список того, что в сегодняшней жизни стало удобнее и лучше, чем пять лет назад. Причем мыслите масштабно: достижения в области прав человека, технологические инновации, новые произведения искусства. Подумайте, что произошло в личной жизни: что сумели сделать, чего достигли, что изменили к лучшему. Пусть работа, которую еще предстоит проделать, будет катализатором для надежды, а не отчаяния.

Надежда — наша инвестиция в любопытство, в наше вечное «а что дальше?»

Найдите удобное для себя место, сядьте или прилягте и закройте глаза. Расслабьте тело. Сделайте несколько вдохов, которые помогут вам сосредоточиться. Представьте, что идете по прямой дороге. Идете навстречу своей новой личности. Где проходит ваш путь? По светлой

городской улице? По лесной тропинке? По проселочной дороге? Представьте, что вас окружает, в ярких чувственных деталях: обратите внимание на виды, запахи, звуки, вкусы и физические ощущения. Вот вы подходите к двери, за которой находится ваша обновленная личность. Где вы живете? В небоскребе? Бревенчатом доме? В доме с широкой террасой? Дверь открывается. Вы из будущего приветствуете себя. Как вы выглядите в будущем? Что на вас надето? Обнимитесь или пожмите друг другу руки. Спросите у себя будущего: «Есть ли что-то, о чем мне нужно знать?»

Глава 12. Без гнева нет прощения. В плену непрощения

Меня часто спрашивают, как могла я простить нацистов. Во мне нет божественной силы даровать прощение или очищать души от зла, отпуская людям их грехи.

Но во мне есть внутренняя сила освободиться самой.

У вас она есть тоже.

Прощение совершается вовсе не ради тех, кто причинил нам зло. Когда мы кого-то прощаем, то делаем это исключительно ради себя — чтобы не оставаться жертвами и заложниками прошлого, чтобы перестать тащить через всю свою жизнь тяжкий груз, не содержащий в себе ничего, кроме боли.

Бытует еще одно ошибочное представление о прощении, будто существует такой способ примирения, как просто признать, что вы окончательно покончили с прошлым и вопрос закрыт.

Ничего не выйдет. Речь не о том, чтобы обрубить все концы и выбросить за борт. Прощать — это об умении отпускать.

Мы говорим, что не можем простить? Но в таком случае мы расходуем энергию, чтобы быть *против*, вместо того чтобы быть *за* себя, вместо того чтобы тратить ее *на* свою жизнь — ту, которую мы заслуживаем. Прощать не означает разрешать другому продолжать нас ранить. Ненормально, когда кто-то заставляет другого страдать. Но это уже сделано. И никто, кроме нас самих, не исцелит наши раны, не освободит от боли.

Такое освобождение дается нелегко. Происходит оно не за один день и одну ночь. На пути к нему мешает многое, но прежде всего жажда справедливости, жажда мести, желание выслушать извинения, даже просто услышать признание вины.

Годами я вынашивала мечту, как выслежу Йозефа Менгеле в Парагвае, куда он бежал после войны. Чтобы подобраться к нему, я выдала бы себя за журналистку или прикинулась бы его единомышленницей. Я вошла бы к нему в дом, взглянула бы на него и сказала: «Я та девочка, которая танцевала для тебя в Аушвице. Ты убил

мою мать». Мне хотелось бы посмотреть на выражение его лица, хотелось бы наблюдать, как до него доходит осознание истины, хотелось бы увидеть, как заплещется вина в его глазах — а бежать будет некуда. Хотелось, чтобы он предстал беспомощным перед лицом всего им содеянного. Хотелось видеть его слабым, а себя чувствовать сильной, быть победительницей. Я не стремилась к мести, вернее, не совсем. Что-то подсказывало мне, что, ранив кого бы то ни было, я не облегчу собственную боль. Однако долгое время я тешила себя такими фантазиями. Они не гасили моего гнева, не утоляли моей печали, но давали какую-то отсрочку.

Проще отпустить прошлое, когда другие видят нашу правду и говорят о ней. Когда существует коллективный процесс — реституционное правосудие, трибунал по военным преступлениям, комиссии по установлению истины, комитеты примирения. Когда виновные несут ответственность за причиненный ими вред, а суды всего мира вытаскивают правду на свет божий.

Но *ваша* жизнь не зависит от того, что вы получаете или чего не получаете от других. Ваша жизнь только ваша собственная.

Вас удивит то, что я сейчас скажу.

Без гнева мы не придем к прощению.

В течение многих лет у меня были огромные проблемы с гневом. Я не признавала его. Он пугал меня. Я думала, что утону в нем. Что стоит ему начаться, и он не кончится. Что он полностью поглотит меня. Однако, как я уже говорила выше, экспрессия — прямая противоположность депрессии. Эмоции, которые мы бурно выплескиваем в результате сильных переживаний, нам не вредят. Нездорово другое — долго копящиеся и медленно тлеющие в нас чувства. Когда мы прощаем кого-либо, мы освобождаем себя от внутреннего груза, но этого не могло произойти, пока я не разрешила себе чувствовать и не дала волю гневу. Однажды я даже прибегла к помощи своего психотерапевта — мне было важно, чтобы он находился рядом во время задуманного мною эксперимента. Я легла на пол и хотела выкричаться, но крик не шел из меня. Тогда я попросила психотерапевта прижать меня к полу, буквально сесть на меня, чтобы ощутить его силу и захотеть ей сопротивляться. Вопль, который я испустила, был длительным и по-первобытному диким.

Тихая, не находящая выхода ярость приводит к саморазрушению. Если не давать ей — причем активно и намеренно — выплескиваться наружу, если постоянно сдерживать себя, то мы будем всю жизнь за нее держаться. Ничем хорошим для нас это не заканчивается.

Не приводит к добру и привычка вымещать на ком-то злость. Всякий раз, бесконтрольно взрываясь, мы думаем, будто испытываем катарсис, — правда, расплачиваться за наше якобы очищение приходится всегда другим. Подобное поведение ни от чего не освобождает, напротив, может вызывать зависимость. Мы лишь запускаем пагубный цикл, когда злость порождает злость.

Лучшее, что можно сделать с гневом, — научиться контролируемо давать ему выход, а затем расставаться с ним.

Может показаться, что это довольно просто. Но если в детстве от нас ждали, что мы во всем будем «хорошим ребенком», если учили, что злиться недопустимо, что это отпугивает, если мы когда-нибудь пострадали от чьей-то злобы, — нам будет нелегко позволить себе почувствовать гнев, а тем более его выразить.

Лина была потрясена, когда без всяких объяснений, без обсуждения муж неожиданно заявил, что хочет развода. Прошел год, она блестяще справляется, преуспевает в работе, окружает любовью и заботой троих своих детей и даже снова начала встречаться. Она эффектно выглядит, щеголяя модной стрижкой и дерзкими серьгами. И все-таки чувствует, что психологически застряла на одном месте, не может избавиться от ощущения, что жизнь ее жестоко обманула.

— Я потеряла то, что не хотела терять, — говорит она. — Мне не дали выбора.

Лина прошла через чувства глубокой печали, горя и вины. Она собрала все силы — о которых даже не подозревала, — чтобы заботиться о своих детях и заниматься практическими вопросами развода. Но несмотря на все переживания, она почему-то не испытывала злости. В свое время, много лет назад, Лина непосредственно наблюдала, как ее любимая тетя проходила через такой же ужасный развод. Видела, как она отстранилась от мира, годами ожидая, что ее муж поймет свою ошибку и будет молить о прощении. Даже когда тетя умирала от рака, она все еще надеялась, что муж вернется. Помня, в каком горе жила ее тетя, Лина однажды направилась в лес, думая освободиться от гнева, который, как она

была уверена, все-таки где-то глубоко в ней затаился, пусть даже она и не чувствовала его. В полном одиночестве она шла по тропинке в глубь леса, остановилась на поляне с высокими деревьями и настроилась на то, чтобы кричать громко и долго. Но ничего не получилось — так она была зажата. Чем сильнее Лина пыталась выразить свой гнев, тем в большее оцепенение впадала.

— Как я могу почувствовать и выразить свою злость, если я боюсь это чувствовать? Если я не хочу это чувствовать?

— Для начала признайте право вашей злости на существование, — сказала я ей.

Вы имеете право чувствовать злость, гнев, ярость. Это человеческие эмоции. Вы человек.

Когда мы не можем дать волю гневу, мы либо не признаем, что стали жертвой, либо отказываем себе в человеческой нормальности. (Так страдают перфекционисты. Молча!) В любом случае мы отрицаем реальность. Заставляем себя жить в онемении, притворяемся, что все у нас в порядке.

Это не освобождает от боли.

Кричите и бейте кулаками подушку. Идите на пустынный пляж или поднимитесь на вершину холма и кричите изо всех сил вместе с ветром. Найдите толстую палку и колотите ею по земле. Когда мы остаемся одни в машине, то часто поем. Почему бы нам не покричать в одиночестве? Закройте все окна, сделайте мощный вдох и на выдохе добавьте голоса, пусть выдох постепенно перерастет в самый длинный и громкий крик в мире. Если ко мне приходит пациент, который выглядит непреклонным и закрытым, я обычно говорю: «Сегодня мне почему-то хочется покричать. Давайте покричим вместе?» И мы это делаем. Если вы боитесь кричать в одиночестве, найдите друга или психотерапевта, который будет кричать с вами. Это приносит большое облегчение. Возникает глубокое, почти головокружительное состояние, когда мы слышим собственный естественный голос, исполненный искренним чувством, — голос, выражающий свою, такую непростую правду. Когда мы срываем с себя все маски. Когда наконец можем заявить о себе: «Да, из меня сделали жертву. Но больше я не жертва. Я — это я».

Гнев — вторичная эмоция. Наша защита, броня, которую мы надеваем поверх первичного чувства. Мы расплавляем свой гнев,

поскольку нам надо добраться до того, что находится под ним — страха или горя.

Только тогда можно начинать самую тяжелую работу из всех — прощать себя.

В одну августовскую пятницу, днем, вскоре после того как я начала набрасывать черновой вариант глав этой книги, я откуда-то возвращалась домой и обнаружила у своей входной двери мужчину. На нем были брюки цвета хаки и рубашка поло, на груди был прикреплен официального вида именной бейдж.

— Я из компании водоснабжения, — сказал он. — Нужно проверить у вас воду на предмет загрязнения.

Я впустила его, отвела на кухню. Он включил воду, проверил краны в ванной, а затем сказал:

— Мне нужно позвонить начальнику, возможно, у нас тут проблема с кранами.

Он позвонил со своего мобильного и позвал коллегу на помощь.

Приехал мужчина в такой же одежде и с бейджем, они снова покрутили краны и сказали мне, что на всякий случай я должна снять с себя все металлические предметы. Часы, ремни, украшения. Я сняла цепочку и браслет. С кольцами было сложнее. Из-за артрита в мои кольца вставили маленькие застежки — иначе я ни за что не смогла бы их стягивать со своих отечных суставов. Но с артритом сложно и расстегивать эти застежки. Я попросила мужчин мне помочь.

Они еще раз проверили краны и изобразили некую процедуру очистки воды. Сказали мне пойти к раковине в ванной комнате и включить воду, стоять и смотреть, пока струя не станет голубой. Я прошла по коридору, включила воду, стала смотреть, как она течет, ждала и ждала. Вдруг я все поняла. Поспешила обратно на кухню, но они уже ушли — вместе с моими кольцами, цепочкой и браслетом.

Полиция сказала, что я стала новой жертвой известной схемы преступлений в отношении пожилых людей. Я чувствовала себя глупой и наивной, что попалась на их уловки. Каждый раз, когда думала о том, какой доверчивой дурой я была, мне хотелось провалиться сквозь землю. Впустила их, позволила ходить по моему дому, собственными руками вручила им свои украшения. Можно было бы еще и чек выписать!

Полицейские, впрочем, как и мои дети, смотрят на это иначе: «Слава богу, что вы их послушались. Они забрали вещи, но вам не навредили». Если я попыталась бы сопротивляться, они могли меня связать или того хуже. То, что я выполняла все, о чем они просили, причем без всякой суеты, возможно, спасло мне жизнь.

Такая точка зрения весьма правильная. Но она не делает меня счастливее.

Я лишилась дорогих моему сердцу вещей, особенно ценным для меня был браслет — тот самый, который Бела подарил мне, когда родилась Марианна, тот, что я тайно вывезла из Чехословакии, спрятав его в подгузнике дочери. Это всего лишь вещь, безделушка, но все-таки она символизирует нечто большее: жизнь, материнство, свободу — все то, что приносит счастье и за что нужно бороться. Моя рука без браслета Белы кажется мне голой.

Потом пришел страх. Много дней меня преследовало навязчивое чувство, что они обязательно вернутся и убьют меня, чтобы я не болтала лишнего.

Потом появилось желание наказать преступников, унизить их. Я представляла, как кричу: «Это как же вас мать воспитала? Вам не стыдно?!»

А потом был стыд *за себя*. Я сама открыла дверь. Отвечала на их вопросы. Слушалась их указаний. Сама попросила их расстегнуть кольца. Добровольно отдала браслет. Я ненавидела ту себя, которая была там, которая покорно смотрела, как течет вода из крана. Ту, какой я себя сейчас увидела — уязвимой, немощной, доверчивой.

Но единственный человек, кто навешивал на меня эти ярлыки, была я сама.

Я хочу сказать, что жизнь продолжает давать мне возможность выбирать свободу, свободу любить себя такой, какая я есть — человечной, несовершенной, цельной. Именно поэтому я простила себя, отпустила их и тем самым освободилась от этого морока.

У меня есть моя жизнь, которую нужно прожить, есть работа, которую нужно выполнять, и любовь, которой я могу делиться. У меня нет времени держаться за страх, гнев, стыд — отдавать даже частичку своих чувств тем двоим, которые и так уже меня обокрали. Ничего им больше не дам. Не намерена тратить на них свои силы.

Во время недавней поездки по Европе мы с Одри были в Амстердаме, где я выступала в Доме-музее Анны Франк, а затем нас пригласили на потрясающее представление. Прима-балерина Национального балета Нидерландов Игоне де Йонг, вдохновленная историей той ночи в Аушвице, когда я танцевала для Менгеле, создала, поставила и исполнила в мою честь балетный спектакль.

Выступление состоялось в семьдесят четвертую годовщину моего освобождения из Гунскирхена, то есть 4 мая 2019 года. В этот же день в Нидерландах ежегодно проводится День поминовения мертвых, когда вся страна замирает на две минуты в молчании в память о голландцах, погибших во Вторую мировую войну. Когда мы с Одри приехали в театр, нас встретили как знаменитостей, с овациями и цветами. Люди плакали и обнимали нас. Король и королева опаздывали на выступление, и нам предложили занять их места.

Само представление оставило во мне одно из самых впечатляющих и дорогих сердцу воспоминаний. Я была абсолютно потрясена силой, грацией и страстью Игоне де Йонг, изображением красоты и превосходства духа в аду. Еще более потрясающим было то, как постановщик сделал образ Менгеле. Это был голодный призрак, унылый, опустошенный и вечно неудовлетворенный.

Артисты вышли на поклоны, и зрители встретили их бурными овациями. Когда аплодисменты стали стихать, Игоне де Йонг, держа в руках охапку цветов, спустилась со сцены и подошла прямо к нам с Одри. Свет прожектора упал на нас. Балерина обняла меня со слезами на глазах и подарила самый большой букет. Зал просто взорвался. Я не видела ничего перед собой, когда мы вставали с наших мест, — глаза все еще наполняли слезы.

Мне потребовалось много десятилетий, чтобы справиться с гневом и горем, чтобы освободиться от Менгеле и Гитлера, чтобы простить себя за то, что я выжила. Но тогда, в театре, глядя, как на сцене воплощали один из самых темных моментов моей жизни, я снова убедилась в том, *что* поняла еще той ночью в бараке: хотя Менгеле и обладал всей властью, хотя изо дня в день он указывал грозящим пальцем, кому жить, а кому умирать, — он был еще б*о*льшим узником, чем я.

Я была невиновна.

И я была свободна.

Ключи к освобождению: избавьтесь от непрощения

Готовность прощать

Вспомните о человеке, который вас обидел или навредил вам. Что из следующих утверждений вам кажется наиболее правдивым? То, что тот человек сделал, было непростительно. Тот человек не заслужил моего прощения. Пожалуй, того человека можно было бы простить. Если я прощу, значит, тому человеку все сойдет с рук. Если я прощаю, то даю ему право поступать так со мной и дальше. Прощу только тогда, когда восстановится справедливость, когда будут принесены извинения и признание вины. Если вы согласны даже с несколькими из этих утверждений, то, скорее всего, вы растрачиваете свои силы на то, чтобы быть против кого-то, а не за себя и жизнь, которую вы заслуживаете. Прощение — это не то, что вы даете другому. Прощение — это освобождение себя.

Признайте свой гнев и освободитесь от него

Назначьте себе свидание — себе в гневе. Если мысль о том, что вы можете разозлиться, вас страшит, попросите друга или своего психотерапевта помочь вам. Признайте, что ваш гнев имеет право на существование, посмотрите, как вы можете его контролировать, дайте ему выход и избавьтесь от него. Кричите как можно громче. Бейте боксерскую грушу. Колотите палкой по земле. Разбейте тарелки. Заставьте гнев выйти наружу, выпустите его, чтобы он не гноился и не отравлял вас. Не останавливайтесь до тех пор, пока от гнева ничего не останется. Через день или неделю сделайте это снова.

Простите себя

Когда нам трудно избавиться от мыслей о человеке, который причинил нам вред, то, скорее всего, мы держимся за чувство вины или стыда или за осуждение себя. Мы рождаемся невинными. Представьте, что держите на руках прекрасного ребенка. Почувствуйте тепло и доверие этого крошечного создания. Вглядитесь в пытливые широко открытые глаза, посмотрите на маленькие ручки, которые тянутся, как бы пытаясь схватить каждую частичку непостижимого и прекрасного мира. Этот ребенок — вы. Скажите: «Я здесь. Я живу ради тебя».

Заключение. Дар

Нам не дано отменить страдания, не дано изменить то, что уже случилось; но мы можем принять решение найти свой дар в этой жизни. Мы даже можем научиться ценить свою рану.

Как гласит венгерская пословица, самая темная тень — под свечой. Наши самые темные и самые светлые места — наши тени и наше пламя — тесно переплетены. Самая страшная ночь в моей жизни, первая ночь в Аушвице, преподала мне важный урок, который с тех пор только повышал для меня ценность жизни. Худшие обстоятельства давали возможность обнаружить внутренние ресурсы, которые помогали мне снова и снова выживать. Годы самоанализа, годы одиночества и усердные занятия балетом и гимнастикой — все это помогло мне пережить ад; а ад научил меня танцевать ради того, чтобы жить дальше.

Жизнь — даже с ее неизбежными травмами, болью, страданиями и смертью — это дар. Дар, которым мы пренебрегаем, когда делаем себя узниками своих страхов, душевных ран, боли, стыда, чувств превосходства или неполноценности, своей потребности власти и контроля. Превозносить дар жизни — значит находить этот дар во всем, что происходит вокруг, даже в самые сложные моменты, даже когда мы не уверены, что сможем выжить. Нам надо просто прославлять жизнь — и все. Жить с радостью, любовью и страстью.

Иногда мы думаем, что если радуемся жизни и получаем от нее удовольствие, если продолжаем расти и развиваться, несмотря на свои утраты и травмы, то мы оскорбляем память мертвых и оскверняем прошлое. Но радоваться — это нормально! Смеяться — это нормально. Даже в Аушвице мы постоянно мысленно устраивали праздники, застолья, спорили, сколько нужно добавлять тмина в самый правильный ржаной хлеб, сколько паприки класть в венгерский куриный паприкаш. Однажды вечером мы даже устроили конкурс — настоящий, не мысленный — на самую красивую грудь (угадайте, кто выиграл).

Не могу утверждать, что все происходит по какой-то причине, что у несправедливости и мук есть цель. Но я бы сказала, что боль,

невзгоды и страдания — это дар, помогающий нам расти, учиться и становиться теми, кем мы должны стать.

В последние дни войны мы умирали от голода, и в лагере начался каннибализм. Я лежала неподвижно на илистой земле, от голода у меня были галлюцинации, я молила судьбу, чтобы нашелся способ продолжать жить и не опускаться до поедания человеческой плоти. Внутренний голос сказал мне: «Можно есть траву». Даже на пороге смерти нашелся выбор. Я могла выбирать, какую травинку съесть.

Раньше я спрашивала себя: «Почему я?» Но теперь спрашиваю: «А почему должна была быть не я?» Возможно, я и выжила, чтобы потом самой решать, что делать со случившимся и как поступать здесь и сейчас. Чтобы могла показать другим, как распоряжаться данной им жизнью. Чтобы смерть моих родителей и всех остальных невинных людей не была напрасной. Чтобы уроки, которые я успела вынести из того ада, я смогла обратить в дар, который теперь передаю вам, — это возможность решать, какую жизнь вы хотите иметь, возможность раскрыть свой потенциал и вернуть себе себя настоящих.

Родные мои, может быть, вы тоже решите освободиться из своего плена и сделать все возможное, чтобы стать свободными. Чтобы извлекать из своих страданий собственные уроки. Вам выбирать, какое наследие передать миру. Оставить ему свою боль — или принести дар.

Благодарности

Повторю то, что уже говорила в первой книге: я верю, что люди не приходят ко мне — они мне посланы.

Мне несказанно повезло, что свой вклад в появление этой книги внесло бесчисленное множество замечательных людей, которые были мне посланы. Невозможно перечислить каждого, кто помогал мне, вдохновлял меня и заботился обо мне, — тем самым, прямым или косвенным образом, внося свою лепту в создание этой книги. Благодарю всех, кто оставил след в моей жизни, кто верил в меня, направлял, убеждал не сдаваться, — я чту каждый ваш уникальный дар и дорожу тем, что вы есть в моей жизни. Спасибо, что вселяли в меня силы, помогали не бояться неизвестности, преодолевать непредвиденное и неожиданное, принимать ответственность за свою жизнь и свободу. Благодарю вас, мои пациенты. Ваше присутствие в моей жизни убеждает меня не уходить на пенсию — спасибо за то, какие вопросы вы задаете мне, за то, что учите меня быть хорошим проводником. Благодарю людей, живущих во многих странах мира, которые находят свой смысл в моей работе, и особенно тех, кто рассказал мне свои истории, — спасибо всем вам, что сподвигли меня поделиться этими уроками, чтобы все мы могли встречать каждый день со страстью к жизни, чтобы все мы могли быть свободными.

Моим учителям и наставникам, всем, кто помог мне овладеть моей профессией исцелять людей, и всем, кто продолжает эту работу исцеления, — спасибо за то, как вдохновляете собственным примером, заботясь о себе, одновременно выходя за пределы своего «я», внося свой вклад в создание лучшего мира, живя согласно идее, что изменение — синоним роста. Особую признательность выражаю Джейкобу ван Вилинку и его коллегам за то, что были моими гидами и опекунами в Нидерландах и Швейцарии, что сделали эту поездку возможной, связали меня с людьми, с которыми нельзя было не познакомиться, и отвозили туда, где меня встречали с такими почестями, которые не могли не радовать. Давайте мы будем использовать каждое мгновение нашей жизни, чтобы вдохновлять друг

друга, несмотря на все наши различия, и становиться одной большой человеческой семьей.

Спасибо всем, кто каждодневно поддерживает меня. Отдельная благодарность доктору Скотту Макколу и доктору Сабине Уоллак, которые никогда не сомневаются в моих силах выдерживать многое; Джину Куку, моему партнеру по танцам, который представляет собой само воплощение доброты; Кэти Андерсон, моей незаменимой помощнице, женщине, которая держит меня в курсе всего, поддерживает во всех начинаниях и просто представляет собой образец человека, не боящегося брать на себя самые смелые решения. Спасибо всем вам, что присматриваете за моим телом, разумом и духом, всегда заботясь о том, чтобы все было в моих лучших интересах, и каждый день напоминая мне, что любовь к себе заключается прежде всего в заботе о себе.

Написав первую книгу, я исполнила свою мечту. Выход в свет второй книги — это уже за гранью того, что я считала возможным. Я ничего не смогла бы сделать без моей замечательной команды поддержки. Это моя подруга Венди Уокер в роли верной болельщицы, она вдохновляющий образец для подражания, как быть по-настоящему выжившим и жить в настоящем. Это мои проницательные редакторы Роз Липпелль и Нэн Грэм, их замечательные коллеги в издательстве Scribner. Это Джордан Энгл и Иллинджер Энгл, которые делятся моими идеями в социальных сетях. Это мой агент Дуг Абрамс и его замечательное книжное агентство Idea Architects — настоящая фабрика грез. Это мой соавтор Эсме Швалль-Вейганд, что просто берет мои слова и превращает их в поэзию.

Благодарю дочерей Марианну и Одри, самых сильных на свете сестер, которые любят оттачивать искусство соглашаться с чужим несогласием, — спасибо вам, что учили меня выбирать не быть ни жертвой, ни спасителем. И спасибо за активную и чуткую помощь в подготовке этой книги, вы помогли выделить в ней самое существенное, определить ее теоретические и практические аспекты. Благодарю сына Джона — спасибо тебе за мужество, которое ты ежедневно проявляешь, посвящая себя служению людям.

Спасибо всем следующим поколениям моей семьи и всем моим предкам — вы все показали мне, что в нас течет кровь выживших. Что мы всегда можем жить свободными, не становясь ничьими жертвами.

Об авторе

Эдит Ева Эгер — женщина, пережившая холокост. Выдающийся клинический психолог, работала с ветеранами войн, военнослужащими и перенесшими физические и психологические травмы. Живет в Калифорнии, в месте, которое называется Ла-Хойя. Автор книги «Выбор», удостоенной нескольких премий.

МИФ Культура

Подписывайтесь на полезные книжные письма со скидками и подарками: mif.to/kultura-letter

Все книги по культуре на одной странице: mif.to/kultura


#mifbooks
#mifbooks
#mifbooks
#mifbooks

Над книгой работали



Шеф-редактор *Ольга Киселева*
Ответственный редактор *Татьяна Медведева*
Литературный редактор *Наталья Волочаева*
Арт-директор *Мария Красовская*
Иллюстрация и дизайн обложки *Ольга Халецкая*
Верстка *Людмила Гроздова*
Корректоры *Елена Гурьева, Надежда Петрив*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»
mann-ivanov-ferber.ru
Электронная версия книги подготовлена компанией Webkniga.ru, 2021

---

notes

Примечания

1

Иннервация — обеспеченность органов и тканей нервными клетками. *Прим. ред.*

2

Хуцпа (*идиш* «хуцпэ», букв. «сверхдерзость») — особое мужество, храбрость или пылкость, позволяющие преодолевать кажущиеся непреодолимыми препятствия. *Прим. перев.*

3

Дипак Чопра (Deepak Chopra) — американский врач и писатель индийского происхождения, популяризатор нетрадиционной медицины. *Прим. перев.*